法王著作译传系列

3

岩洞老人颤抖歌浅释

益西彭措堪布　译讲

免费结缘，非卖品，

禁止用作任何商业用途。

目录

岩洞老人颤抖歌…………1
岩洞老人颤抖歌科判……4
岩洞老人颤抖歌浅释……5

岩洞老人颤抖歌

晋美彭措法王 述歌
益西彭措堪布 译

怙佛佛子三密舞，绍继九乘法业尊，
大恩父师祈加被，所言悉能利有情。
今得妙依人身宝，解脱坚地不修至，
后落恐怖险恶趣，纵诸乐名亦难闻。
寿命无常日落西，昼夜飞驰愈近死，
若不速修殊胜法，至身次融心必悔。
六道高低何处生，唯苦无机得安乐，
何时不变永久乐，无漏胜果理应修。
业果毫厘无欺处，若非取舍勤无懈，
身陷痛苦泥潭时，错心自相当显露。
青春妙龄诸男女，心中不念吾当死，
死敌犹如空霹雳，悲哉不知何日临。
手握权柄高官辈，心傲如旗高高扬，
陌地狭长中阴路，无伴漂泊心定忧。
以财庄严众富翁，若营现世利散乱，

瞳仁黯然变青时，心虽恋财无能住。
自诩英勇无畏者，希图久占自领地，
猛利勤作无义罪，驰走地狱心定颤。
四大身衰老朽翁，犹计久活勤营作，
岂汝已与阎罗军，达成友好协议耶？
体衰具心老僧人，修持三学抛崖下，
观汝黑财养家眷，宛若后世定相逢。
声名赫赫诸长老，行为效仿俗官员，
似与威名阎罗敌，对战当能降伏彼。
今时大地凡愚众，无余舍弃诸善法，
好似地狱全毁坏，不然决定皆疯狂。
善缘具足诸男女，心应冷静般重思，
此生若不勤修善，未来遇法当极难。
具德恩师心欢喜，赐予善教之利益，
奇珍摩尼亦难比，莫舍彼教当修习。
今值三乘法船时，应速度越生死海，
到达解脱之彼岸，违此岂有更大罪！
道之三学圣教图，坚固心上巧摹绘，
任凭举世赞与毁，关要无误乐至乐。

愿闻此歌诸有情，趣入行持十善道，
后置极乐净土中，自在得佛三身地。

胜生木蛇年，四月廿九日落之时，阿旺洛珠聪美述。

愿增善妙！

岩洞老人颤抖歌科判

- 祈师加被利众
- 悲切苦劝修法
  - 总劝
    - 劝念暇满用修解脱
    - 劝念无常速修胜法
    - 劝思苦谛唯修无漏
    - 劝思业果不懈取舍
  - 分劝
    - 劝少年
    - 劝官员
    - 劝富人
    - 劝强者
    - 劝老人
    - 劝老僧
    - 劝名僧
    - 劝世人
  - 结劝
    - 劝此生勤善
    - 劝奉行师教
    - 劝速度生死
    - 劝坚持三学
- 愿众往生成佛

岩洞老人颤抖歌浅释

益西彭措堪布　译讲

这次新春佳节和道友们一起学习法王的《岩洞老人颤抖歌》，我的动机是想借助这首金刚歌的加持，使我们的内心能比以往更珍惜暇满人身，能更迫切地寻求解脱，能更如法、更严谨地取舍业果，能更争分夺秒地闻思修行，在修出世间法上比以往更明确、更坚定。所以大家应当以无比尊重之心，将圣者的教诲字字句句领取在心里，把它看成照亮自己一生道路的明灯，长期在心中点亮。

好了，下面首先解释这首道歌的名义。“岩洞老人”是法王的自称。当时也就是1965年4月29号日落时分，法王坐在一个有天然顶盖、空间不大、但很别致的石洞中，安住于心性大圆满的智慧，自然流露出这首金刚歌。“颤抖”是指唱这首道歌时，法王感到自己的心在颤抖，一边流很多眼泪，连声音都在颤抖，是这样唱出来的。内在的涵义是：法王以大智慧眼彻见到无量无边的众生，一个个身心违背因果、不求解脱、舍弃修持善法，愚痴疯狂地造作深重罪业，将千千万万劫堕入恶趣深渊

的极悲惨情景，以及在人间已经出现正法即将隐没的相兆时，油然生起不忍众生苦的猛利悲心。以悲心引动，任运唱出这首极为殊胜的劝世道歌，来引导众生重新走上成办真实安乐的解脱正道。

大文分三：一、祈师加被利众；二、悲切苦劝修法；三、愿众往生成佛。

甲一、祈师加被利众

怙佛佛子三密舞，绍继九乘法业尊，
大恩父师祈加被，所言悉能利有情。

这是法王祈求全知麦彭仁波切加持自己此刻的心，能使以下所唱的金刚歌字字句句都能利益有情。

前二句半是法王忆念全知上师的功德与恩德（前两句说功德，后半句说恩德）。这告诉我们，应当忆念上师的功德引生信心，忆念上师的恩德引生感恩心，在信心和感恩心当中，至诚祈请上师加持，就能得加持融入自心，从而顺利地成办利生事业。

那么，法王这里祈祷的是具有何种功德的至尊上师呢？是一切佛与佛子身、语、意三密的游舞，幻化于人间继承祖佛护持、弘扬前译宁玛派九乘法业的至尊上师——全知麦彭仁波切。所谓的“三密”，是指诸佛菩萨

身、口、意上难思难议的作用。由于这种作用凡夫以分别心无法测度、了知，因此称之为“密”。再说“九乘”，就是前译宁玛派把佛所宣说的一切显密圣教，从低到高、由浅至深、由外至内至密，分判为九种能到达解脱果地的宗乘，具体为：外三乘——声闻乘、缘觉乘、菩萨乘；内三乘——事部、行部、瑜伽部；密三乘——玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

至尊麦彭仁波切在五浊深重之时化现在此方，为了光显、弘扬前译宁玛派的教法，撰著了为数众多的经续论典的注释、教言、引导实修的仪轨、窍诀。这些从大光明藏中流现的文字，极为明显、准确地开显了九乘佛法的见、修、行、果，从而使前译宁玛派的法教明炬盛燃起来，因此是“绍继九乘法业尊”。

“大恩父师”是念恩的文句。法王15岁时以猛利祈祷全知麦彭仁波切获得意传加持而彻悟心性，而且一生中始终得到全知智慧幻化身的摄受。由于法身慧命源自于全知上师，因此敬称为“大恩父师”。在这样具有无比功德和深恩的大恩父师前祈求什么呢？祈求加被自己此刻的心能流现出具有力量、令众生一见闻即能转变内心而生起直接利益的文句。

甲二、悲切苦劝修法分三：一、总劝；二、分劝；三、结劝。

乙一、总劝分四：一、劝念暇满用修解脱；二、劝念无常速修胜法；三、劝思苦谛唯修无漏；四、劝思业果取舍不懈。

以下法王的珍贵教言字字句句都要用心反复地思维，只有这样，才能深刻认识到人身义大、寿命无常、有漏皆苦、因果不虚这些极为重要的道理。以发起深刻的认识作为因，才能从根本上扭转以往虚度人生、不畏因果、希求世间果报、取舍放松等等的颠倒心态，从而发起真实的出离心、求解脱心。

我们无始以来恒时处在颠倒错乱的状况中，就像醉鬼一样迷魂颠倒、浑然无知，思维这四方面的道理会逐渐使我们的心转成正常，真正变成解脱道上合格的修行人。

“劝”还要从他劝转为自劝。时时要想到这四方面的教诫，劝导自己如理如法地修解脱道，比如时时要想到：现在我已经得到了这么宝贵的人身，拥有了修法这么圆满、自在的条件，所以我要倍加珍惜此次胜缘，尽量用人身勤修解脱道。不然如果用这样极宝贵的暇满身造恶趣业因，那就像用金盘装粪一样实在太愚痴了！

又要时常想到：这次得到的宝贵人身很快就会坏

灭，如果我不及时把它运用在修殊胜的法上，一旦错过这次机会，就成为永生永世的遗憾，所以我应当立即着手修殊胜的法。

那么要修哪一种法呢？是修世间有漏的福报，还是修出世间的无漏果位呢？这一定要从自己心里做出决定。要这样想：六道里不论哪种果报都是苦的自性，不是安乐的自性，如果把人身用在修苦性的果上，那太不值得了、太冤枉了！因为这样只是徒劳自苦而已！所以我一定要把人身用在修永恒安乐的无漏果上。

再进一步想到：因果律决定了怎么造业就会怎么感果，丝毫都不会错乱、空过，所以我应当毫不松懈地在自己身口意上取舍业果。这样来督促自己时时守护身口意，止恶行善。

丙一、劝念暇满用修解脱

今得妙依人身宝，解脱坚地不修至，
后落恐怖险恶趣，纵诸乐名亦难闻。

本颂分成四段做解释：

一、妙依人身宝

“人身宝”就是指具足八暇十满的殊胜人身。“暇”是指有能够修法的闲暇。“满”是指修法的内外因缘圆满具足。“妙依”是指这样的暇满是成办一切暂时、究

竟利益的善妙所依。

大体上这是指我们今生没有堕入恶趣，因此不会因痛苦深重而不能修法；也没有受生在六欲天中，不会因散乱严重而无法修法；又没有生在上界天，不会因心识长劫住在定中不动而无法修法；而是已经得到了人身，又生在有佛法住世的时期和地方，又有六根健全的根身，没有修法的障难，外又依止了具德善知识，能指导自己修行，内又有对佛法坚定的信心。这样修法的内外顺缘已经集于一身，就是极好的修法所依。也就是说，以这个暇满人身的功能，堪能成办善趣、解脱和无上菩提的任何果位，或者说，能从这暇满身中流现出无量无边的现前和究竟的利益，因此这是胜过十万摩尼宝的无价之宝。“今得”，就是这胜妙的人身宝我现在已经无比幸运地得到了。

我们不妨结合在修四谛上思维一下暇满人身的功能，这会很容易认识到暇满人身是修道的妙依。大家知道，修解脱道的进程包括以下四步：第一、认定有漏法都是苦的自性；第二、认定轮回苦归根结底都是由执著我而引出来的；第三、认定“我”本来无有和“我执”能得以寂灭，确认到寂灭苦与苦因的涅槃才是真实之乐；第四、认定修习无我是解脱道的根本，由此尽心竭力地积聚修习无我之道的顺缘，使自心生起无我空慧，

并恒时不离观照。

依次圆满了这四步，就能顺利成办解脱。但这需要多少善根、因缘呢？其它身缺乏善根、因缘，连完成其中的极少部分都不可能，下至对于坏苦和行苦生起丝毫的理解都不可能，原因就是因缘太缺乏了，在根身等上有极大的障碍。所以人以外的众生基本上没有修解脱道的机缘和能力，它们只能在无量劫中不断地由暗入暗，漫无边际地流转。

解脱不是随随便便就能获得的。成办它需要集聚很多因缘。只有在相当长的时间中，保持内心安定，不受干扰，稳定而持续地对四谛作到量的闻思修，才有可能转变自心，长期、如理地顺着解脱的道走。

我们看看这个过程。首先要依靠教理抉择到一切轮回中的法都是苦的自性；其次要在自己身上观察到轮回之苦都是由我执引出来的，因此就发心对治万祸之源的我执；接下来要抉择到我执只是虚妄的客尘，可以从心中分离，涅槃可以证到；进一步要抉择到诸法原本无我，再以智慧力安住在无我中，消除我执。

完成这个过程，需要修行者具有足够的闲暇，有稳定、清净的心态，有长期修学的恒心，又要有深细抉择的能力，能领会佛法的深义，进而生起定解和观慧；又要以微细之心契合空性，消除对我的耽著。这些都是非

常难以具备的。

一个众生要恰好触及到这扇解脱之门，并且将它打开，这有多大的机率呢？这么细的一扇门，心调整到位就可以透脱出去，稍微粗一点、散乱一点就通不过去。但众生无始以来已经错乱成性了，长期处在颠倒、杂乱的心态当中，而且有无数内外恶缘交相侵扰，因此很难把心安置在能修解脱道的状态中。由此看出：暇满人身是何等妙善的所依。这是经过历劫辛勤积聚无量福德资粮而显现的妙身。能把握好这次万劫难逢的机会，勤修圣道，就能一生超出轮回。所以这是极其珍贵的。

其他道的众生要修解脱道就难了。地狱众生恒时遭受火焚、刀割、寒冻等的极大痛苦，根本没办法安下心来思维。我们都有经验，在生很大的病或者遭受火烫、刀割等时，当时只会哀嚎、挣扎、奔跑，内心完全被苦占据、充满，以这样惊恐不安的心连最简单的思维都没办法做，更不用说深细的思维了。

想一想，地狱罪人昼夜感受比三百根尖锐长矛同时刺身的苦还要深重的大苦，连哀嚎都来不及，哪里有闲暇思维诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静等等的法义呢？这是绝无可能性的。

饿鬼也是日夜备受饥渴之苦的逼恼，哪里能安下心来思维、修习四谛呢？像我们一天没吃到饭，就会饿得

发慌，心被饥饿之苦所逼迫，到处去寻找食物，根本定不下心来。所以，饿鬼被很重的饥渴之苦逼迫，也心不堪能，无法思维法义，也就无望趋向解脱。旁生的特点是愚痴，像苦、集、灭、道这样的甚深法义，以它们的低下智力怎么能通达呢？因此也无法修解脱道。

欲界天成天沉迷在五欲享乐中放逸散乱，也定不下心来思维；不作思维，怎么能破除常乐我净的颠倒心呢？试想自己成为一名天子，住的是金碧辉煌的宫殿，服侍左右的是美丽端庄的天女，天天有玩不够的娱乐游戏，哪里有心思思维苦谛呢？四谛的最初一步都无法做，又何况其它呢？

至于色界、无色界的天人，心识长劫住在定中，就像冰冻的鱼，动也不动，怎么思维？思维要用心反复地抉择观察，才能在认识上得到断定。没有经过反复地衡量抉择，就没办法了达苦谛；而不了达苦谛，也无从了达集、灭、道三谛。所以从根本上断绝了解脱道。

六道当中，只有人道苦乐夹杂，这种特定的状况使得人有机会把心安置在解脱道中。一方面，苦受催逼着人寻求出离；一方面又不是太苦，心可以安定下来，有闲暇思维、修习四谛。

这就看出，在六道无数状况中，只有获得暇满人身的期间，有可能修解脱道。它的难得就像从须弥山顶上

垂下一根细线，刚好穿入山下一根针的针眼中一样。总之，六道里各种各样的身，99%以上都无法修解脱道。只有多方面的违缘已经遣除，内外各方面的顺缘已经具足，才有可能修解脱道。而我们现在已经得到了这旷劫难遇的胜缘，就应当百倍地珍惜，利用它修到解脱坚地。不然这一次错过就万劫难遇了。

其他方面也要作类似的观察。比如：修菩提心发起普度尽虚空界众生的极广大心力，这只有人能做到，在非人类当中，除了极少数之外，其余都无缘发起。开发智慧也以人的潜力最大。从人能发明创造、兴办种种世间事业，可以看出人有很大的智慧。人能学般若法，能心领神会、能把般若法用活，旁生等就不具备这样的能力。对于世间和出世间广大的缘起之相，也只有人能思维观察，进而领会、把握。不论是对杂染的缘起还是对清净的缘起，人都有能力认识，而且认识后能随顺缘起之道如理取舍。就转识成智而论，人身也是最便利的，人的垢障轻，通过如法勤修就能开悟见性。

像这样做过各方面的观察之后，就会认识到现在我们所得的暇满人身是极好的修道所依，它的功能胜过十万颗摩尼宝。实际上，这是具有极妙功能的如意宝，任何暂时、究竟的利益都能成办。比如：可以用它断恶行善，成办增上生；可以用它修四谛，成办解脱；可以用

它发菩提心修六度万行，成办佛果。总之，这一生得到了暇满身，就是已经进入了满布奇珍的宝山，所以应当把握好这次千载难逢的机会，用它尽量摄取功德妙宝。如果让这样的人生在无意义中空过，那就太可惜了！

二、解脱坚地

“坚”者，就是恒久不坏。这是相对于有漏善地说的。天界或人间的任何地位，都会在福力尽时坏灭，因此并非坚地。但如果修到寂灭一切烦恼的解脱之地，则不引发烦恼造业沦落生死，因此解脱之地恒久不坏，称为“坚地”。

我们住在人天善趣的时候，就像坐在下面已经点燃的柴堆上面，很快就会遭受焚烧之苦。又像从半空中坠落的过程中，虽然暂时平静无事，但终究会摔得粉身碎骨。像这样的地位都不是坚地。只要还陷在生死轮回中，不论我们得到何种地位，都一定以彻底坏灭而告终。所以世间法没有任何可信赖处，到头来都落得一场空，毫无实义。

比如很多人一夜致富，又一夜破产，落得一无所有。又有很多名人大紫大红之后，身败名裂，臭名昭著。又有无数幸福家庭最终家破人亡、破散一空……，像这样，处处都在昭示世俗处境都只是暂时一度的幻现，毫无坚实。

又比如我们前世都无数次做过天帝、人王、高官、富豪，现在不都成了过眼云烟吗？有哪一样是坚实的呢？欲界天享受妙欲时似乎美妙，结局如何呢？不都一个个五衰相现，堕入下界了吗？色界、无色界天长劫住在定中，结局又如何呢？不都在业力穷尽时，如梦醒一般堕入下界吗？这些都暴露出三界并非坚地。

但如果我们能修解脱道，在因上息灭烦恼、业，果上停止结蕴相续，只要随缘消尽了宿业，就不再受生三界，这样就是登上了永久不坏的解脱坚地。

大家问自己：我已经登上了坚地吗？如果还没有登上，那目前的身体、环境、受用、事业等等就都只是建立在终将倒塌的地位上，这样会有保障吗？把心思全放在营造虚假的世间法上，能得到实义吗？这些世间法全都是瞬间即灭的虚幻假相，把宝贵人身用在这上面值得吗？

三、不修解脱的后果

细读本颂二、三两句，其中隐含有“非此即彼”的意思。“此”是指修到解脱坚地；“彼”是指沦落恶趣险地。“非此即彼”就是不修到解脱坚地，最终都一定沦落在恶趣险地中。

“终究”就是说，如果不致力于修持解脱道，而只是修一点人天善法，那么来世就会得到人天福报，而在

享福时又造很多恶业，一旦福享尽，就又为恶业牵引而堕入恶趣，所以只是比“今生造恶、来世堕落”晚一步而已。

这样就知道，暇满身要用在什么地方才有实义。如果不用在修解脱道上，那不论我们怎样追求世间法的圆满，最终的结局一定是堕入恶趣。所以要尽量地把人生用在修解脱道上。

四、恐怖险恶趣

这几个字要结合在自己心上来体会，设身处地地观想自己堕在恶趣中是怎样的情况，使心触动，生起畏惧。

比如观想自己已经堕入黑绳地狱，身体仰面卧在炽热的铁板上，四边围满了狰狞的狱卒。这时眼睁睁看着兵器在自己身上砍劈、割截，顿时身体被分成四块、八块、十六块……，极其恐怖。可以观想自己被抓进肉联厂车间，身体被固定在流水线的台面上，眼睁睁看着电锯发出尖锐刺耳的声音，横割、竖切……，身体顿时被四分五裂，痛彻心肺。之后，又恢复为完整身形，电锯再一次锯下……，像这样，亿万年里反复感受巨大的恐怖和痛苦。

又观想自己沦落在众合地狱中，两座大山猛烈地对撞，把站在中间的自己压成肉酱，血流喷涌。这就像自己被人固定在铁轨上，火车呼啸着飞驰而来，车轮从身

体上重重碾过，顿时脑浆四射、血肉横飞。之后，又恢复成完整身形，车轮再次碾过……。像这样，万死万生，亿万年中不断感受巨大的恐怖和痛苦。

又观想自己堕入无间地狱，漫天大火从四面八方飞速烧来，很快自己陷在大火中，全身被烧成火焰，只有从凄厉的惨叫声中得知这是受苦的有情。像这样大的剧苦，要长达一个中劫持续领受。可以想象自己被放进火葬场的焚尸炉里，顿时猛火四起，全身每一块皮肉骨骼都被烧成火焰。这样在极漫长时劫中刹那不断地感受焚烧之苦。

又想象自己沦落在地狱中时，周围站满了青面獠牙、牛头马面的狱卒，面目狰狞。狱卒用钢叉叉住自己，扔进沸腾的油锅中，或者赶进烈火熊熊的铁屋里，或者被强行灌入热铁丸、烊铜水……，使人魂飞魄散，肝胆俱裂。虽然四处逃命，却无处可逃。就像被关在二战恐怖的集中营里，四周高墙，布满了铁丝网、电网，探照灯来回地扫射。到处有军兵巡逻，一见人就开枪。军兵随处在拷打、折磨犯人，惨叫之声不绝于耳，令人毛骨悚然。像这样，一旦沦落在地狱中后，就要在黑暗、恐怖的亿万年中不断地遭受严刑酷罚，苦不堪言。

又观想自己堕落成一头牛，脖子上被套上轭木，拉着沉重的犁，整天在田地里受农夫驱使。农夫在身后不

断地用鞭子猛抽，催逼自己向前，不容一刻喘息。

到了夏天，烈日当空，强光晒在皮肤上如针刺般疼痛，浑身上下浸满了汗水。这时候，虽然太累、太渴、太痛，不愿向前再迈一步，却毫无自主。稍有迟缓，农夫的鞭子就狠狠地抽在身上，痛得钻心，只有浑身哆嗦地往前冲。像这样日复一日地劳作，不知道干到哪天才是尽头。等到病了、老了、没用了，又大难临头，被人五花大绑、四脚朝天地吊起来，残忍地用尖刀刺死、剥皮、割肉。想一想，沦落为旁生，遭受这么大的苦，多么悲惨恐怖！

如果能像这样具体地观察、体会，就能了解恶趣充满痛苦和恐怖，不必说安乐，连安乐的名字也无从听到。比如人间有种种快乐，衣食之乐、歌舞之乐、学习之乐、天伦之乐、亲情之乐……，就是会出现很多机会，使心跟悦意境接触而生起乐受。但沦落恶趣之后，就只有痛苦悲嚎，听不到谁在说“我很快乐”。

以上总的要领会教言的义理。思维人身有极大的义利，如若不运用人身修到解脱坚地，一旦坠入恶趣险地，连乐的名字也听不到。这是表示恶趣的处境极为悲惨！

一个极其难得的人身妙依只因自己的放逸，很快就又破碎了。之后就一脚踏空，翻入了深不见底的恶趣。那是极为黑暗、恐怖的世界，一旦堕在里面，做人时曾

一度安定的心就会被苦折磨得极度狂乱、分裂，再也无法凝聚起心力来修道。

我们造恶时无所谓，但受报时恶业就十分狰狞地显示出它的威力，就像一颗平时安安静静存放的原子弹，一旦引爆，就能发出极其可怕的破坏力量。与此类似，当种种恶业的种子成熟时，就变现出极其恐怖的恶趣景象，极为漫长、难忍的苦难！这时连人间最小的乐受也无法得到，连喝一口茶、一分钟放松休息也成为无法实现的梦想。更可怕的是，堕在恶趣中受苦时，仍然不断地起惑造业，就像一个人疯了，不会因疯而清醒，反而在发疯中不断地发作。这样受苦时又造业，造业又感苦，所以是极其可怕的恶性循环之处。

平时我们生重病感受痛苦时，心会变得不堪能，稍有触动就生很大烦恼，何况在恶趣中受极大剧苦呢？看看地狱罪人和饿鬼、旁生的心行，是不是恒时处在颠倒的贪嗔痴中呢？这样，一苦未了，又造一苦，辗转相续，永无出期。经上说："八万劫中，未脱鸽身；七佛以来，犹是蚁子。"一旦堕在恶趣中，再想脱离就难了！要从这些地方体会称为"恶趣险地"的涵义。

恶趣是个深不见底的无底洞，千万不能掉进去。一掉进去就粉身碎骨，再要集聚无量因缘而重获暇满人身，可能性实在太小了！即使有可能，也要等到种种障

缘都已消尽、种种顺缘都已圆满时，才又昙花一现。这期间不知要经过多少时劫。所以今生万幸得到暇满人身的此时，一定要懂得珍惜。一寸光阴都不能浪费，都要用在最有意义的修解脱道上。

丙二、劝念无常速修胜法

寿命无常日落西，昼夜飞驰愈近死，
若不速修殊胜法，至身次融心必悔。

寿命无常就如同日落西山，很快暇满人身的光明就彻底隐没了(这是因缘所作法，不可能久住，终将消失)。所以趁着现在还有余光，赶紧走到家。时光昼夜不断地飞逝，我们离死越来越近了。如果不赶紧修殊胜的法，到身体次第融入四大时，一定会后悔不已。

下面分成六段来解释这一颂的涵义：

一、日落西山的比喻

暇满人身是极其宝贵难得的资源，是我们历劫精勤修集善行所感得的妙果。这一生我们已经脱离无暇，得到暇满，就像经过了无量劫的黑暗后，又重现了日轮光明。日轮有两种功德：一、发出热力；二、发光普照万物。与此相似，在暇满妙身上能发出大心力；能发起智慧，照见万法实相。所以，今生已经出现了稀有暇满日轮，这是极其宝贵的。

所谓的能发起大心力，比如依靠人身能发起断恶行善的大心力，皈依三宝的大心力，希求解脱的大心力，普度众生的大心力等等。以这种大心力的作用，就堪能修持无上菩提之道。暇满人身不但心力堪能，而且有抉择、觉悟的能力，能了达世俗缘起、胜义空性光明的真相。因为能生觉悟的因缘已经具备，因此称为“人身日轮”。这是漫漫长夜中出现的一度光明，能好好利用它，就能开智慧，大彻大悟。

但这暇满妙身不可能长久安住，尤其末世的人身更为短暂。我们对于极珍贵而又短暂的人身，一定要倍加珍惜。能提供我们运用的时间非常短暂，所以用“落日”来表示。太阳已经落在西山了，虽然还有一点余光，但很快就会息灭，趁着光明还在的时候，一定要抓紧时间修法。乍现的光明一息灭，就再没有修法的机会了！

二、昼夜飞驰的现状

不要认为这个人身常住不灭，好像是铁打的人身——万年不坏，要知道这是念念坏灭的法，就像草上的露水——倏忽之间就不见了；又像水中泡沫——风一吹就破灭了；又像奔驰的列车——刹那不停地趋近死亡！为什么是如此的不稳定呢？就因为它只是因缘生的法，就像灯焰旋生旋灭，连多住一刹那都不可能。

看看江河的水不断奔流，生命的流逝就是如此。正

是由于迁流极快，因此说“飞驰”。又由于刹那不断地流逝，因此说“昼夜”。

我们不详细观察时，会觉得时间过得很慢，这是被常执蒙骗了！其实时光的迁流极快，比空中的飞箭还快、比日轮的旋转还快，一眨眼，亿万个刹那就过去了！一天一天快速地过，一个月很快就没有了；一小时一小时快速地过，一天很快就没有了；分分秒秒很快地过，一个小时很快就没有了！所以我们现在正坐在飞速奔驰的时光列车上。

如果你觉得时间不动，就不会有紧迫感。而你觉得是在极快地趋近死亡，就会迅速投入修法。如果不迅速把心贯注在佛法中，而仍然在世间五欲中放逸散乱，你不觉得这有什么，实际上很快就一年过去了、十年过去了，结果一无所成！

怎么体会昼夜飞驰呢？只要回头往过去看，就知道时间在飞驰。如果往未来看，会觉得时间很多。比如让你现在想一下今年有多长，你会认为非常长。让你想一下下个月有多长，你会认为下个月有很多时间。让你想一下下个礼拜有多长，你会认为一个礼拜可以做很多事。这就是常执在心里造成错觉！只要是往未来想，就总会以常执的错觉，感觉时间还很长。

但回头看，就会觉得时间过得很快。这样的感觉就

比较真实。比如现在回头看，去年这个时候我们还在讲无常。现在一年过去了，你觉得快吗？很快呀！一年365天都这么快，何况一个月呢！你再想想：去年入冬好像就在昨天，现在又快立春了！一个冬天就这么过去了！马上又是九九艳阳天。再看原先你做小孩时，认为人家40岁是很老的，现在自己也已经40岁，童年、少年、青年不都过去了吗！小时候认为人生很长，能做很多事、能实现很多梦想，转眼间，三、四十年过去了，怎么样呢？现在已经走向衰老，所谓的如花时节、黄金岁月一去不复返了；再回想读小学、中学、大学时的情景，就好像发生在昨天一样。这样往回看，就知道时间确实过得很快。

所以感觉要转过来，不能觉得时间是静止的、是在慢慢地流，要感觉时间在飞快地流逝。转一下身就几分钟，吃一顿饭就一个小时，来回一趟又一个小时，时间过得快不快？一天很快过了！所以，不能认为一天很长，一天就只是一眨眼！不能认为一个月很长，一个月也只是一眨眼。因为一眨眼就会失去，所以要及时把握。不及时把握，就是浪费，就是把无量福德所感现的暇满妙宝白白浪费掉了！一分钟的暇满，价值超过万两黄金。这样大量的浪费就成为极大后悔之因。所以要争分夺秒地修殊胜法。

三、愈近死的涵义

就好像日薄西山，余光无几，分分秒秒地逼近黑夜一样，我们浊世短暂的生命，日日夜夜地流逝，是分分秒秒越来越靠近死亡了！

我们现在过一天就是离死亡近一天，如同少水鱼，水越来越干涸，就越来越接近死亡；又像迈向刑场的囚犯，一步步地走，就一步步地接近了断头台。所以这期间要迅速修持能解脱的妙法门，才可能解脱。

四、应速修殊胜法

我们的寿命非常短暂，只有一点点时间可供使用，而它的流逝又非常之快，所以现在已经到了日落时分，现在该做些什么呢？该怎么做呢？每个人都要做出明智的选择。

就像已经到了黄昏即将天黑时，农夫看到时间不多，会赶快把手里的活干完。如果认为还有很多时间，拖延懈怠，等天一黑，这一天的活就干不完了！同样地，我们要趁着人生还有余光，赶紧把生死大事办好，一旦入了死亡黑夜，再办生死大事就不可能了！因为已经没有了暇满的光明。

又像没有电灯的时代，回家的人要趁着天还没黑，赶紧走到家，天一黑就不好走路了；又好比被判处无期徒刑的犯人，今天有越狱的机会，就应当以最快的速度、

最好的方法逃出去，这样才能获得一生的自由，不然就终生监禁在监狱中受苦了。

所以这有限的时光要尽快用在修殊胜的法上。尽快，就是指从现在开始就发起实修，争分夺秒地实修。看看古人用功，连剪指甲的功夫都没有，就因为办生死大事如救头燃！为什么把时间看得比任何都宝贵呢？为什么把修法看得重于一切呢？为什么弃荣华富贵弃如敝屣呢？……就因为生死心切，办道的心如救头燃！

现在你心上有很多事，你以哪一样为最紧要的事呢？如果以办生死大事为最紧要，那么其余都是次要的，都是不急之务。眼看暇满的光明很快就隐没了，趁着有余光，赶紧修啊！这样在你身上，就能看到刹那刹那的暇满在刹那刹那地摄取大义！所以，要争分夺秒地用人身来摄取大义、来修殊胜的法，这样才不枉得一世人身！

不速修是什么状态呢？就是认为还有很多时间，现在不急，等什么时候条件具备了、世间的事做圆满了、儿女成家了，或者找到了很好的地方再修，这样一拖再拖，就是在欺骗自己呀！所以没有理由可以拖延。要修今天就修；今天不修，今天就是浪费。

五、不速修的后果

如果你不快速地修法，那这个身毕竟是四大假合之

身、惑业缘起之法，哪里能长久保持呢？大限一到，就再也无力维持，就像灯油即将烧尽时，灯光顷刻就灭，想再安住一刹那也不可能。

“身次第融入”，是指临终时肉界融入地大，身体出现像堕入坑中或被山压住的沉重感；随后血界融入水大，流出口水、鼻涕等；接着是暖界融入火大，口鼻全部干燥，体温从边缘内收；最后气界融入风大，上行风、下泄风、平住风、遍行风全部收在持命风当中，以至于吸气困难，气息从肺部经过黑白咽喉而向外呼出。体内的所有血液收在命脉当中，心间依次流出三滴血。这样长长地呼出三口气，外气骤然中断。(《大圆满前行引导文》)

这时候，一度拥有的人身又彻底失坏了，就像曾经一度握在手里的玉杯，一下子摔得粉碎，再也难复原了。这时候就后悔不已啊！今生获得人身已经入了宝山，本可以采集到无数功德妙宝，却因为自己不珍惜、不痛切，只落得两手空空，重返恶趣。假如能更珍惜一点，把宝贵的人身用在修殊胜的法上，就能一生解脱，而自己却用来作世间法。这样用如意宝做自杀的事，把自己抛入漫长无际的生死苦海中，怎么不后悔呢？

像这样，今生错过了旷劫难遇的良机，没有及时地投入修法，一定会成为最大的悔恨，比错过获得财富、

名声、世间成就要遗憾无数倍!

六、怎么才能做到临终不后悔

怎么才能做到临终不后悔呢?这就要求每一天都不后悔。如果每一天都在争分夺秒地摄取人生大义,那就每一天都不后悔。如果能一生几万天里争分夺秒地闻思修,昼夜不断地修殊胜的法,那么到临终时,就积累了比虚空还广大的福慧资粮。这样回顾自己的一生,分分秒秒都用在了修殊胜法上,过得极有意义,就会在喜悦的心情中往生净土。

所以每一天的时间都要备加珍惜。要管住自己,不把人身浪费在身口意造恶业上,不浪费在纵情五欲、做无意义的轮回事上。一旦发现自己在世间法里放逸,就要呵责自己:这是在糟蹋宝贵的人身啊!这是在用人身宝造恶啊!这样深深地惭愧,深深地觉察到浪费人身的罪过,就会以百倍珍惜的心投入到修殊胜的佛法中。

丙三、劝思苦谛唯修无漏

六道高低何处生,唯苦无机得安乐,
何时不变永久乐,无漏胜果理应修。

修行的目的是为了求得安乐。在六道中有没有机会得安乐呢?答案很肯定:受生在六道任何一处,都没有机会得安乐。修无漏果能不能得安乐呢?答案也很肯

定：只要能证得无漏果，就得到了永久不变的安乐。这样识得有漏皆苦、无漏为乐之后，就知道修无漏果是最应理的。

这里，一要识得六道任何生处都唯是苦的自性，没有机会得安乐；二要识得无漏果有永久不变的安乐。这样识得之后，心就转成唯一希求无漏胜果。

也就是说，一旦认识了有漏皆苦，就不会再妄想从世间法中求到安乐。就像黄连，没有认清它的品质时，会妄想从中尝到美味，一旦见到只能得到苦味、得不到美味后，就会断然放下贪求。同样，以前不明苦谛，会幻想在世间法里求到安乐，而认识苦谛后，就会打消这种妄想。这是心态上会有的第一种变化。

进一步认识到，一经证到无漏果就得到了永不变坏的安乐，因此发起此生唯求无漏胜果的决定心。从前不知道还有无漏果这回事，也就不会发心求证它。现在认识了无漏果有永恒的安乐，就唯一希求证到它。这是心态上会有的第二种变化。

平时我们强调说要修好出离心，怎么修出离心呢？要点就在这一颂里。特别地，修净土三资粮，最关键的是修出往生的愿，要点也在这一颂里。往生愿的内涵是厌离娑婆、欣求极乐。怎么才能发起厌离娑婆的心呢？关键是认识娑婆世界中的一切法都是苦的自性。又怎么

来发起欣求极乐的心呢？关键是认识往生极乐世界能得到永久不变的安乐，而且是凡夫一生有望修成的易行道，又是往生后就入不退转位，而不再起惑、造业，恒时受用无漏之乐，这就是极乐净土不可思议之处。能生起这层认识，就会更加体会到往生西方净土的殊胜性，也就能发起誓欲往生的愿心。具体的方法是按《往生论注》所讲的观察门，对极乐世界国土、佛、菩萨三方面的二十九种功德，次第观察，就能引生求生极乐世界的愿心。

下面首先讲讲怎么认识六道任何生处都是苦的自性，没有机会得安乐。这又要从局部到总体、从粗至细地渐次生起认识。首先观察六道中每一道的状况，再归在三苦当中从总体上认识“有漏皆苦”的真谛。

观察六道的状况时，首先问自己：如果我生在这一道中，有没有机会得安乐呢？比如：我生在恶趣，有没有机会得安乐呢？生在八热、八寒等地狱中，除了受炽热、寒冷等的剧苦外，没有机会寂灭烦恼、现前安乐。如果生在饿鬼界中，也只有感受饥饿、干渴等苦，没有机会寂灭烦恼、现前安乐。如果做了牛、马等旁生，一生都在受役使、杀戮、愚痴等痛苦，也没有机会寂灭烦恼、现前安乐。所以生在三恶趣中，除了受苦外，没有机会得到安乐。

再问：如果我生在人间，有没有机会得安乐呢？生在人间，要次第领受老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等种种痛苦，而且恒时不离五取蕴苦。暂时得到一点五欲之乐，也很快转变坏灭，坏灭时备受忧伤、哀愁等苦。所以做一世人也只是饱尝苦味，没有机会得安乐。

又问：如果我生在阿修罗道，有没有机会得安乐呢？阿修罗嫉妒心强，一生都在嫉妒、斗争中度过。见到天人的福报比自己圆满，内心嫉妒，无法接受，就发动战争，试图夺取天界。在和天人交战时，阿修罗的身体被割裂、截断，苦不堪言。所以生在阿修罗界也只是得到苦，没有机会得安乐。

又问：如果我生在欲界天，有没有机会得安乐呢？生在欲界天也只能得到散乱、衰败、堕落等苦，没有机会灭除烦恼、现前安乐。

首先，欲界天的散乱非常严重。在层出不穷的妙欲前，天人的内心失去了控制。就像一团火焰恒时被大风吹刮，一刹那也安定不下。

其次，欲界天受用天界的五欲有很大的乐受，因此天人的心就一直耽著在欲乐上，而这些欲乐又是坏灭的体性，这两点决定了天人的乐受是坏苦。也就是说，天人享乐时心耽著在会坏灭的乐受上，就像双脚踩在美丽的泡沫上一样，结局一定是破灭，必然是饱受失落的忧苦。

这样就认识到：欲界天一生亿万年里持续不断享受五欲的过程，实际上是亿万年持续不断加强坏苦的过程。享受的欲乐愈多、愈强、愈久，最终衰败的忧苦就愈加强烈。所以经上说欲界天福报享尽时，有五衰相现的巨大忧苦和对堕落的极度恐惧，超过了地狱之苦。

“五衰相现”，指天人福报快享尽时，以前光耀的身体变得黯淡无光，极不可爱；以前泰然自若地端坐在宝座上，现在已经无法安坐；身上戴的花鬘也一朵朵枯萎；一尘不染的天衣已经出现污垢；腋下也流出了汗液。遭遇这样的衰败，天人内心的忧苦超过他一生享受欲乐的总和。

如果天人没有善根，死后就为恶业牵引，毫无自在地堕入恶趣。这样在感受极度忧苦的同时，又眼睁睁看到自己要堕进恶趣深渊，内心恐惧的苦比地狱苦还大。所以天人最后的七天在极度的忧悲、恐惧中煎熬，漫长得犹如七百年。

《法喻经》上记载，有位帝释在五衰相现时，知道自己命终要投生在陶师家养的母驴胎中，生起极大的忧愁。《折伏罗汉经》上记载，有位忉利天天人临终时五衰相现，知道自己命终后将投生在鸠夷那海国一头长着疥癞的母猪腹中，万分忧愁、恐惧，不知所措。天人的结局是这么悲惨，这也暴露出有漏法唯一是苦的自性。

这些以惑业力造就的法，本身就是坏灭的自性，当然免不了乐极生悲、福尽祸来。欲界天乍看起来，有亿万年不断享受欲乐的福报，但终归在福尽之时，落得一无所有，而且长期的享乐酿成了坏灭时极为猛利的忧伤、恐惧。

欲界天还要饱受战争、被驱逐、压迫等痛苦。在与阿修罗交战时，天人们有的被砍掉手脚肢体，有的被砍断头颅而死。而且薄福天子见到大福天子诞生时，内心备感恐慌、忧愁。弱小天子遇到大力天子发怒，会被逐出天宫，感受极大压迫。

上面我们观察了生在欲界天也只是得到苦之外，没有机会获得安乐。下面再观察：生在上界天，有没有机会得安乐呢？上界天人长劫心识安住不动，实际上这不是解脱。这就像往空中放箭，一旦推动箭飞行的势力耗尽，就会立即从空坠落，就像这样，上界天人到了引业势力穷尽时，就又从上界掉落下来。

总之，上界天也是惑业造就的现象。在每个天人身上，都存在生死不得自在的苦。这就像灯焰毫无自在，唯一随着灯芯、灯油等因缘而转，一刹那不能自持。一旦灯芯、灯油等因缘穷尽，灯光就当下熄灭。

“灯光对安住无法做主，因缘一尽，就立即陷入黑暗”，这是比喻上界天对死和安住毫无自主。虽然想永

远住在定中，没有忧悲苦恼、没有死亡，但能如愿以偿吗？能永远安住不死吗？实际上丝毫做不了主。虽然入定的时间很长，但定中一样是念念随惑业而转，毫无自在。等到引业的势力穷尽，就再也无力安住，而宣告死亡。这就是生死不得自在的苦。

天人定中的心识就像长明灯，不审察的话，会误以为已经得到了涅槃寂静。其实在看似不动的假相中，念念都受行苦侵恼，毫无自在，就像灯光刹那不能自持而坏灭一样。

当初是随着执著有我的萨迦耶见，造不动业（仅仅是单纯的寂止，而没有证悟空性）而感得长劫住在定中，但这种由惑业势力造成的定境并不是涅槃寂静。因为支撑它的只是有限的业力，业力耗尽，顿时像从梦中醒来一样从定中出来，这时沉睡的烦恼种子又现行出来，不断地引出苦苦和坏苦。

以上我们从“上界天恒时为行苦侵恼”的角度，也就是从“念念随惑业而转，对安住、对死毫无自在”的角度，观察到受生上界也唯一是苦的自性，没有机会寂灭烦恼，现前安乐。

接下来把六道诸苦归在三苦中，从总体上认定六道生处唯一是苦的自性：

毒疮是认识三苦最好的比喻，《瑜伽师地论》就是

用这个比喻来显示三苦的体相。毒疮遇到冷水等冷触时，有舒服的感觉，好比是坏苦，内容包括有漏乐受、相应的心王、心所和所缘境。毒疮遇到热水等热触时发生的疼痛，好比是苦苦，内容包括有漏苦受、相应的心王、心所和所缘境。毒疮没有遇到冷、热二触，暂时处在不苦不乐的阶段，好比是行苦，内容包括有漏舍受、相应的心王、心所和所缘境。

首先要认识到：毒疮中充满毒素，这是生苦的主因，因此毒疮唯一是苦性，不是安乐性，因为毒疮是不断生苦苦和坏苦的因或源。再具体认定：有毒素伴随的一切时位，都唯一是苦性（苦的性质），不是安乐性。不论毒疮遇到冷水生起乐受，遇到热水现前苦受，或处在不苦不乐的舍受中，都是毒素未消除的状况，唯一是苦因状态，所以唯一是苦性。只有消除了毒素，寂灭了苦因而远离诸苦，才是安乐的体性。

毒素比喻潜藏在八识田中的无数烦恼种子和苦种子，包括由我见引起的贪、嗔、痴等各类烦恼种子，由造业熏入的种种苦苦种子、坏苦种子。乃至没有生起对治——现证无我的智慧之间，烦恼种子和苦种子就一直跟随在心里。这种“烦恼种子、苦种子随逐不舍”的苦相，就称之为“行苦”。

再想想不论五取蕴的毒疮落入恶趣，还是升到天

堂；不论在恶趣里溃烂流脓、惨不忍睹，还是在善趣中被暂时控制住，现出快乐或平静的假相，都没有一刹那机会出现安乐，因为在这些时候并没有生起对治，消除毒素，所以一直都是苦患在身的状况，没有摆脱往后不断遇缘生起苦苦和坏苦的隐患。

（如果对毒疮不太熟悉，还可以用癌症患者的比喻来帮助思维。在癌症没有得到治疗的期间，一直是苦的性质。虽然有时病苦减轻了，或者暂时不发作了，但都不是安乐的自性，体内的癌症病毒没有消除期间，性质上唯一是苦性。我们得了烦恼病、生死病，就像癌症患者一样；八识田中携带的无数烦恼种子和苦种子，就像身上的癌症病毒。虽然有时有缓解，觉得好了、安乐了，其实只是苦减轻所生的错觉。实际上，五取蕴这个巨大苦源的状况，唯一是苦的性质，不是安乐性。）

再讲一喻：迁流不断的河水在遇到石块时，就由撞击而冒出水泡，之后又还原为水，继续向下流淌。再遇岩石，又由撞击冒出水泡，之后又还原为水……，像这样，不断地迁流，一遇石块就撞出水泡，水泡消失，又平静地流淌。

领会了这个比喻，就能认识众生流转三界的苦相。这苦是指一直陷在从苦到苦的循环中解脱不出。

注意那条迁流不息的河，说的是念念生灭流注的心

相续；遇到石块撞出水泡，是指心相续遇到境缘就现起苦苦和坏苦。在迁流不息遇缘生苦的整个过程中，没有一刹那是安乐的自性，因为始终没有摆脱烦恼种子和苦种子随逐不离的状况，始终是苦因的性质。换句话说，只要相续中没有消除苦因——烦恼种子，就会不断地从中兴风作浪，生起各种各样的苦，因此粗重（烦恼种子、苦种子）随逐的五取蕴实际是苦的自性、苦的源泉。

也就是说，由于在五取蕴的相续中有无数烦恼种子随逐不舍，就一轮又一轮地造业而生出苦来。由于惑、业、苦循环不断，就演出了从无始至今下至地狱、上至无色界天之间无量无边的生死诸苦。更具体地说，由于烦恼种子一直随逐在心相续中，所以每当遇到可意境而生起乐受时，贪欲就随着增长，随此造作而引生六道生、老等众苦；每当遇到不可意境而生起苦受时，嗔恚又随着增长，造成现前内心忧恼等苦及来世恶趣诸苦；每当遇到中庸境而生起舍受时，内心又把五蕴执为常、一、自在等，愚痴又随着增长。而我执等愚痴增长和生贪嗔等烦恼并不违背（也就是领受舍受时内心执著蕴是我，这样加重我执和生烦恼、生苦是相随顺的），因此造成由贪嗔引生的诸苦一直在相续中随逐不舍，无法解除。

所以，这就像背着沉重的担子，乃至没卸下就一直不安乐一样，这副满载着烦恼种子的五取蕴重担，乃至

没有舍离之间，就始终是苦的性质。虽然暂时也会有一段时间不生苦，看起来蛮平静的，但终究会由种种门触遇境缘，生出苦苦和坏苦。这样就认识到：遍在五取蕴相续中的每一个刹那都是行苦的自性；而行苦又是出生一切苦苦、坏苦的所依。

不论我们生在六道哪一生处，都只是有漏五蕴的现象，都有烦恼种子随逐不离，都只是行苦河流遇缘现出的一朵朵苦的浪花。其中的苦受是苦苦，乐受是坏苦，不苦不乐的舍受是行苦。这条取蕴河流，流到恶趣，有烦恼种子遇缘现起的苦苦水泡；流到欲界人天，有烦恼种子遇缘现起的苦苦和坏苦水泡；流到色界一至三禅，有烦恼种子遇缘现起的坏苦水泡；流到色界四禅天和无色界天，水泡暂时消失在水流中，只有念念不断地迁流。但这只是暂时性的，到引业的势力穷尽时，又遇缘现起无量无边的诸苦。

这里务必要认清，像有漏定中得到的乐受、舍受并不是真实安乐。因为这只是用方法把心系在一个所缘上，压住烦恼不起。就像让森林中的老虎、毒蛇睡着了一样。其实八识田中满满储藏着沉睡的烦恼种子。烦恼就是生苦的因，贪心、嗔心、嫉妒心……，一个个会像吃人的老虎、咬人的毒蛇一样扰乱人、损害人。所以，有烦恼种子随逐在心，就不是安乐的体性。照这样发展

下去，将来遇缘决定现行引生出苦来。就像毒疮不断地发展下去，肯定会从中引发疼痛；死刑犯一步步地迈向刑场，即将迎来断头之苦；或者像海中的航船最终触礁沉没，失控的车辆驶向悬崖终归毁灭。这些比喻都在告诉我们："只要存在苦因——烦恼种子随逐于心的五取蕴，就一定跌入苦中。"

比如欲界天起初为了自我，做上供下施的福业，后来上升天界，仍然为了自我，放纵贪欲，享受天界欲乐。这样不断地由享受增长贪心，对妙欲的耽著就随着串习变得越来越深重。不论对天女、对身体、对受用，都有深深的耽著。演变到最后，福业穷尽、行将坏灭时，就发出极猛利的忧愁、恐惧。

天人临终时，见到过去的辉煌一去不复返而无比忧伤；看到自身已经出现衰败的苦相而无法忍受；看到天女们一个个抛下自己和别的天子嬉戏，内心比刀割还难受；看到即将坠入恶趣深渊，惊恐万分……。这些都告诉我们："有烦恼种子和苦种子随逐的状况，唯一是苦的自性。"

又比如为了"我"得到涅槃而修无想定，在禅定修成后，就升到无色界。但这不是真正得到涅槃，这只是由不动业暂时维持的定境。心中的烦恼种子只是像一度冬眠睡着了那样，并没有消除。其实，天人们住在无想

定中，刹那刹那迁流不已，毫无自在。等到引业的势力告罄，就忽然出定，这时就毁谤无有涅槃。如此烦恼冲动，就又翻身跌进了深不见底的恶趣。所以六道任何处都只是轮回中的一段，都只是苦的自性，绝无机会获得安乐。

何时不变永久乐，无漏胜果理应修。

“何时不变永久乐，无漏胜果”，指由修无漏道得到的断尽烦恼、永不退失的殊胜妙果，也就是四谛中说的灭谛。“理应修”，指理应修持戒、定、慧三无漏学，也就是四谛中说的道谛。“何时不变永久乐”，指证得解脱果后寂灭了烦恼、造业，不再造后有之因，所以宿业一经报完，就永超三有，永享无漏之乐。

无漏果从最低一层来说，当见到只是微尘和刹那的法，而没有粗大的色、受、想、行、识时，有什么山河大地呢？有什么“我”和属于“我”的法呢？有什么有情呢？这些虚妄的现相退掉了，安住在无我中，哪里会起贪嗔呢？你、我、他都不见了，贪谁、嗔谁呢？又慢谁、嫉妒谁呢？……这时烦恼真正寂灭了，得到了永不失坏的安乐。这以后，心根本不像凡夫那样，时而欢喜时而忧，时而安静，时而恼乱……，心上再不起贪嗔了，再没有忧悲苦恼了，这就是真实的安乐。

为什么叫“何时不变”呢？就是再不会现行烦恼而让安乐变坏，又跌入到苦恼中。心好比大海，这时是真正风平浪静了。凡夫一度的平静只是没起风，一起风，就又大浪汹涌。所以世俗人追求的快乐都是会变坏的乐，都是苦的自性。

但阿罗汉得了无漏乐，就永远不会变坏。就算坐牢做苦工、生病、贫穷，也无法摧坏他内心的安乐。比如离越阿罗汉 12 年关押在狱，有没有烦恼和心上的苦呢？根本没有烦恼和心上的苦。他的安乐不会因坐牢而失坏。比如别人骂他：“你这个贱人！”他不会生气。只是微尘和刹那生灭的心，本来没有“我”，也没有“我”受到污辱；而且也没有骂的人，也没有骂的话，只是微尘和刹那的法，只是刹那刹那的声音在相续，这样没有可执著的“你”、“我”、“他”，哪里会生气而失坏寂静呢？

又如他 12 年里天天喂马、清扫粪便，会不会感到屈辱或自卑呢？不会的。本来没有“我”，哪里会感到自卑觉得自己可怜呢？所以内心的安乐永远不坏。

再举一个例子：

目犍连被外道打得遍体鳞伤时，他有没有烦恼和心上的苦呢？只是微尘和刹那的法，根本没有“你”、“我”、“他”，怎么会起烦恼呢？没有受伤的“我”，没有伤“我”

的“他”，这样不去执著“我”和“他”，心里就不会苦恼。

这时心里完全洞达，这不关“你”、“我”、“他”的事，一切唯是因缘所生，以宿业感得这样的果报，没有可怨人之处。所以只安然顺受，等宿业果报受完，就彻底脱离轮回，这才是真实安乐，是一得永得、永不失坏的安乐。

与此相对的是会变坏的有漏之乐。有漏的乐统统会变坏。比如最初恩爱的夫妻，后来反目成仇，变成了冤家；过去拥有鲜花、掌声，风光一时，后来这一切都失去了；或者少年不知愁滋味，最终变成衰老、疾病、孤独、寂寞。世间的乐都是如此，最终一个个都变成苦了。更透彻地说，有漏的法原本就不是安乐，全是苦的自性。

大家如果能按上面讲的这样认真思维，就一定会生起大智慧，会在人生的大方向上得到决定，就是能从心里定下来：我以后唯一修持无漏果，不再追求有漏果。这样才是领到了法王上师的教诲。

也许大家认为：我本来就够苦了，还天天讲苦、思维苦，讲一点让人开心的事不是更好吗？讲苦、思维苦，不是让大家苦上加苦，而是要认清什么是苦、什么是乐。不然，以苦为乐、苦中求乐，在颠倒糊涂中过一生，即使费尽努力，也只是做无用功而已。

只有认识到“六道高低何处生，唯苦无机得安乐”，又认识到“无漏胜果才有何时不变的永久安乐”，才开始发起希求真实安乐的心，才努力勤修戒、定、慧。从这时开始，才算进入了安乐正道。这是人生方向上极其重要的一个转折。没有完成这个转折，就还会以希求有漏快乐的心，无休无止地轮回六道。

想想我们以前有过多少次盲目的冲动，有过多少时间浪费在追求唯苦无乐的世间果报上。不但今生浪费在这上面，无数生都浪费在这上面，不但没得到安乐，还遭受到无量无数的苦恼。这真是错得一塌糊涂啊！

从现在开始，每个人都应当觉悟：人身唯一应当修的就是无漏果，除此之外再没有安乐之道了！

大家回顾自己的一生，不论是求学、经商、从政，或者种种娱乐、追求异性，都是认为按这些做一定能得到安乐。为自己积极创造各种条件，营造所谓的幸福生活，也是认为只有这样做才有机会得安乐；健身、养身、修炼种种功法，也是认为只有这样才能得到安乐。在我们眼里，似乎六道轮回里能得到各种各样的安乐。

其实什么安乐也得不到，一点安乐也得不到。为什么呢？想一想，世间的求学、经商、从政能消除八识田里的烦恼种子吗？吃一顿美餐、穿一件漂亮衣服能消除烦恼种子吗？看看电影、电视，观光、旅游，能消除烦

恼种子吗？表面上营造一点气氛，能消除烦恼种子吗？身体上做做体操、气功能消除烦恼种子吗？谈情说爱能消除烦恼种子吗？风光一时能消除烦恼种子吗？……如果做这些丝毫不能消除烦恼种子，那么烦恼种子和苦种子就一直跟在自己身上，今生死了还跟到下一世，下一世死了跟到再下一世。这样一直跟在身上，就一定遇缘现行而引出无量无边的苦。所以这个问题没得到解决，就一刹那也没有机会得到安乐。

大家要觉悟，如果现在还不求无漏果、修无漏道，就算你流多少汗水、费多少辛苦、努力做多少年，也不可能得丝毫安乐。这样，所作所为只是做求苦的事、做生死岸边的事。为什么还这样一错再错呢？这样的盲目行动早应当结束了！以后要唯一希求无漏果，尽心尽力地修戒定慧。这是这一颂给我们的珍贵教诲。

丙四、劝思业果不懈取舍

人都想离苦得乐，而不想离乐得苦。怎么才能离苦得乐？方法是遵循因果律，舍苦因取乐因，由此就在果上远离苦报、得到乐果。相反，不遵循因果律，取苦因舍乐因，那就是背道而驰，虽然想离苦得乐，却成了离乐得苦。所以取舍业果是最最切身、紧要的事。

业果唯一建立在自己心上，平时起心动念、说话做

事、待人接物，处处要如理取舍。只有明辨善恶、是非，正确地取舍，才可能离苦得乐。

业果毫厘无欺处，若非取舍勤无懈，
身陷痛苦泥潭时，错心自相当显露。

第一句是讲要不懈取舍业果的原因。后三句从反面讲述，如果没有不松懈地取舍业果而用错了心，到果报成熟时，因上用心错误的自相过患就会彻底明显地显露出来。

为什么要毫不松懈地取舍业果呢？因为佛所说的因果律毫无欺诳之故。如果所说不符合事实，那就是不如实说，带有欺骗性；如果所说符合事实，毫无差错，那就是如实说，没有欺骗性。

比如经上讲造十恶业，每一条怎么造，怎么感异熟果、等流果、增上果等等。又讲造业后，将来怎么堕入地狱受苦、受多少年的苦，怎么堕在饿鬼界受苦、受多少年的苦……，而且从恶趣脱生为人时，受哪种等流果。怎么行五戒十善，得人身、天身。天中欲界、色界、无色界二十八种天，怎么一一受生、一一感果，这一类叫做世间业果。这是佛现量亲见的事实，毫无错谬。所以，因果律贯穿在六道众生的身心世界中，毫无紊乱。

不但贯穿在世间法上，还贯穿在出世间法上。比如

修四谛的业怎么得声闻阿罗汉果，修十二缘起的业怎么得缘觉阿罗汉果，修六度的业怎么得佛果等等，所讲的出世间三乘因果也完全和事实相符。

既然世出世间的业果毫厘不爽，自己又时时处在因果当中，如果没有不松懈地取舍业果，那下至一天中也会造下不可计数的恶业，所以取舍业果不能有丝毫松懈。平常有起心动念、用口说话、用身体造作的地方，就有业果的取舍，这时不能随心所欲，松懈、放逸，而要把握好自心，是道则进，非道则止。也就是说，如果造这个业是乐因，就努力把它做好；如果造那个业是苦因，就尽量不去做，细到起心动念都要防范。

有人说：什么事都只能中规中矩，不能越雷池一步，不是太束缚自己了吗？其实，放纵自心胡作非为，才是束缚自己，是把自己束缚在无边无际的恶趣苦海中无法脱离。如果每个行为都能遵循因果规律行持，遮止苦因，修集乐因，那么以后就能常享安乐、远离痛苦，这才是真正得到了自由。

我们每个人都要有自知之明，自己的心经过多生无数次的串习，已经养成了非常颠倒的习性。所以不能跟着自己的颠倒心走，如果跟着颠倒心走，它就会如盗贼一样劫夺我们的功德财富，又会像怨敌一样把我们抛入恶趣苦海。所以怎么能让它当家做主，指挥我们的一切

呢？只要我们稍有松懈，失去正念，妄心就会以仆凌主，发动身、口、意造各种恶业。比如喜欢高谈阔论、信口开河，很快就造下谤法、谤大德、说修行人过失等的大罪业；稍微没把握好自己的心，见到喜欢的人、事、东西时就立即生起贪心；没安住在无我中时，听别人夸奖几句，马上就沾沾自喜；别人的做法不合自己的意时，马上就生气；见到别人的功德很圆满，立即生起嫉妒心；稍有一点成就，就骄傲自满……。所以我们的身口意是很容易造恶业的。

在心还没得调伏期间，最危险的不是别人、不是天灾、不是恶劣的环境，而是自己的心！我们人坐在宽敞的房屋里，好像太平无事，其实我们心里有虎狼、有刀剑，如果不严加防范，有时会变得像阿修罗，跟人家竞争、斗争；有时会变得像豺狼，打击人、伤害人；有时又像自己王国里的皇帝，很傲慢、很自大……，我们的心是非常危险的，不时地从中起烦恼造业，要调伏它就不能有半点松懈，一松懈就又跟着恶习气走了。

最危险的就是心。心造恶业就要受恶报。如果没有调伏好自己的心，跟随颠倒心走，恶业就会源源不断地涌现。因位造作时，就像一粒小小的种子种在地里，看不出有什么，但将来成熟时，就长成参天大树，就是果上会出现非常明显的相。所以因果律里有一条“业增长

广大”定律，说的就是因位造业时非常微小，感果却非常巨大。这里“身陷痛苦泥潭时，错心自相当显露”，就是说，到了感果深陷在痛苦泥潭中时，当初错用心的自身果相就十分明显地显露出来！

比如以前有个人生在外道家庭，后来他混入佛教，跟佛教的僧人辩论。辩论失败回家，他母亲就告诉他：辩不赢就骂，骂他牛头、马头、驴头、狗头……。他果然照办。后来业力成熟时，就受生成一个长有十八个头的旁生。这时候就是陷入痛苦泥潭了，当初错用心的自相就十分明显地显露出来。

我们当下的心就是造作身心世界的作者，心上一有动念，就会出现往哪一道去的路头。用错了心，就像司机开车开错了道一样，往地狱、饿鬼、旁生的三恶道里开，或者往生死的道里开，结果就会开到恶趣、开到六道。

最初用心时只是一点，但这个业相成熟时，就会极明显地显现果报！就好像种子上有生果的功能，是哪一种种子就结哪一种果，毫不错乱。比如在一颗小小的荆棘种子上，看不到果实的形态，但种子上确实有能生自果的功能，到了成熟果报时，显现出来的自相就非常明显、具体，这个自相就是长满了棘刺的荆棘模样！又比如莲子上看不到果上的茎、叶、花等，但上面确实有生

这些果的功能。一旦长成了果实，它的自相就彻底显现出来，出现了绿叶、白花、莲茎、莲蓬等等。

像这样，因位用的是悭贪之心，感果时就极其明显地显现出饿鬼界根身器界一系列的苦相，这就是用心悭贪的自相。身体上有受用饮食等的障碍，外障、内障等等，什么都出来了！想一想，树的种子很小，为什么长成了参天大树？那么多枝叶花果都发出来了，不正是从微小的种子中生出来的吗！心中的业种子远比外种子感果的力量大，不只是长成一棵参天大树，而是变现出一整套身心世界的现象！

比如很多人用错了心，用的不是施舍心，而是悭吝心，时时这样用心，有东西就紧紧握在手中，即使穷困的人乞求援助，也一毛不拔。将来业力成熟，悭吝的果相就会极明显地显现出来。怎么显现呢？就是显现饿鬼的身体，喉咙细得像针眼，连少许食物都灌不进去，即使灌进去了，肚子像山一样大，也根本无法饱足。所以时时都饱受饥渴的大苦。

造嗔业也只是从因上动一念嗔心开始，但到感果时，就变出极其明显的热地狱苦相。因上只是发一点火，想损害对方，果上就变出烈火炽燃的地狱，而且持续显现亿万年。所以，因上错误用心不是那么显著，但到了果彻底显出来时，就极为明显了！

再往细处讲，如果用心没有随顺出世间解脱的缘起，那是更细的错用心。比如做善法时，用的是希求世间圆满的心，或者执著我要如何如何的心。这样对世间果报有贪求，又是用执著自我的心来做，这样就是在生死的道上走。因上只是很小的一念，到了果上错用心的果相却非常明显，会让人长劫系缚在生死当中，无法超出！这正是因为错用了心，身口意的行为没有与解脱生死的缘起相合。

总而言之，“菩萨畏因、凡夫畏果”。菩萨知道因上用心错一点，果上就会出现明显的报应，所以小心翼翼，非常谨慎地取舍业果。

对这一颂的深义，还要多结合事例来体会，才能得到较深刻的认识。所以下面就举实际的例子来说明：

古代秀水有个屠潘奇，做了很多不义之事。他教人怎么打官司争辩，夺取他人的财物，还奸淫别人的妻子女儿。稍微不如意，就怨骂上天、神灵。

有一天，他忽然死去，过了一夜又醒来，把妻子和大家招来说：“阎王说：‘死者受报，生者不知；受者方苦，作者仍炽[1]。真可悲痛！现在屠潘奇罪大恶极，就借他来警戒世人！’”之后拿刀自己割掉生殖器说：“这

[1] 死者正受惨烈的恶报，活着的人却浑然不知。受果报的人正痛苦哀嚎，造业的人仍大造恶业。

是邪淫的果报。”又剜掉眼睛说:“这是动嗔心看仙、佛、父母和众生的果报。”又截断手说:“这是屠宰生灵的果报。”又剖开腹部割掉心脏说:“这是阴险毒辣的果报。”又割断舌头说:“这是欺骗、妄语、咒骂的果报。”

这件事传到远近各地，见闻者都警醒畏惧。屠潘奇翻来覆去了六天，最后体无完肤地悲惨死去。(《感应篇汇编》)

所以人要是把心用在造杀、盗、淫、妄等恶业上，就是用错了心，把心用在造恶趣业上。到恶业成熟，就会全身陷入痛苦泥潭之中，当初错用心的果报自相就会极明显地显露出来。

古代麻城有两个人，一个信佛，一个谤佛。他们一同在地藏殿中读书。有一天，有个人送狗肉来，信佛的人招呼他走，不许他进入，而且仓皇回避门外。谤佛的人说:“我信奉儒教，不知道有什么佛、老[2]。”就坐在座位上吃肉，还夹着狗肉戏弄菩萨，要献给菩萨吃。才举起筷子，只觉得空中有人推他，倒在地上就死了。

不久，门外的人也死了。他见到谤佛的人遭受各种刑罚，脖子被卡在炽燃的枷锁中，全身被烧得糜烂。阎罗王对信佛的人说:“你有信心本不应来这里，召你来

---

[2] 佛、老：佛教和道教。

是想让你看看他受苦的情形，再转达给世人。”说后命令他回阳，又复活过来。(《现果随录》)

所以一举一动都有因果，以轻毁心戏弄菩萨，当场就被击毙。而且谤佛恶业的果报自相还将在死后极惨烈地显现，会感现长劫烈火焚身之苦。

《发觉净心经》中记载：有一天，佛在祇洹精舍说法。有六十位初发心菩萨一起来见佛，五体投地，泪如雨下。他们各自询问自己前世的因缘。

佛说：你们在拘留孙佛时代出家学道，道心渐渐退失。当时有个有信心的施主供养两位法师，非常恭敬。你们生了嫉妒心，在施主面前说两位法师的过失，使他渐渐生起轻慢，断了他的善根。所以你们死后堕在四种地狱中，饱受若干万年的痛苦。以后转成人身，还要做五百世瞎子，愚痴无智，常常受人轻视侮辱。你们将来命终以后，在五百年正法衰灭时期，还要生在恶国恶人之处，做下贱的人，被人诽谤，迷失自心。再过五百年，才灭尽一切业障，往生在阿弥陀佛的国土。

还有佛世微妙比丘尼的因缘，也是很好的例子。微妙比丘尼证得阿罗汉果，她对尼众讲起自己前世的事。有一世她做了长者的妻子，家境富裕。当时她没有生孩子，嫉妒小妾生了儿子，就暗地里把这孩子杀了。

小妾怨恨怒骂。她就发誓说：“如果我杀了你儿子，

就让我丈夫被蛇咬死，让我儿子被水冲走、被狼吃掉，让我吃亲生儿子的肉，让我被活埋，让我父母在家里被烧死。”

后来她死了堕在地狱中，感受无量大苦。苦报受尽之后，又转生在人间一户外道家庭，投了女身。

在她怀孕满月时，和丈夫一起回娘家。路上遇到要生产，就在一棵大树下过夜。这天晚上，忽然从树边钻出一条毒蛇，把她丈夫咬死了。女人见丈夫已死，悲痛得昏迷过去。

第二天天刚亮，她抱着小儿子，牵着大儿子，哭着上路了。路上被大河挡住，没有船过渡。她把大儿子留在岸上，先抱小儿子过河。放到对岸后，又回来接大儿子。大儿子见母亲来了，跑过去抱母亲，一下子被大水冲走，淹死在水中。女人只好渡过河来取小儿子。快到岸边时，狼已经把小儿子咬得血肉淋漓。女人悲痛得肝肠寸断。

路上遇到了她父母的相识。她跟他讲起一路的遭遇。讲完又问：“我父母现在平安吗？”来人说：“很不幸，最近你父母家着火，全家都被烧死了。”

后来女人又嫁了人。正当怀孕要生产时，丈夫喝完酒回家。她正在分娩，无法开门。丈夫破门而入，抓住她毒打一顿，又把生下的婴儿放在水中煮熟让她吃。她

害怕丈夫，只能强忍着吃了一口，不觉痛入心肝。

她不想呆在家里，就从家里逃出来。到了波罗奈国境内，在一棵树下休息。正好遇到一个妻子刚死不久的男人，两个人结合成夫妻。

没过几天，这个男人忽然间去世。按照该国法律，如果在生时夫妻恩爱，丈夫死后，妻子就要随丈夫殉葬。因此她又被活埋在坟墓中。这一天恰好有盗墓团伙前来挖坟，把她给挖出来了。

女人心想：我前世造了什么罪，几天来接连遭遇这样的奇祸。听说佛在祇洹精舍，她就来见佛，祈求出家。因为她前世供养过辟支佛饮食，而且供养后发愿修行，所以今生能遇到佛，证得阿罗汉果。(《贤愚经》)

看了这个公案就明白：语言是从自己心里说出来的，昧着良心发恶誓，心里就是按这样作意的，将来也就按这样显现果报。微妙比丘尼前世用错了心，她当时用的是欺诈心乱发恶誓，结果一一都应验，每一样灾祸都出现在她身上。所以，心如何造作就如何感果，丝毫不爽。

再看一则例子：

清朝合肥有个许某，出身于名门望族。他的哥哥是某省的学政。有个读书人筹了两百金送给许某，托他提拔到三等。许某收钱后答应了他。后来因事情多忘记了，

没有替他办。等到考完揭榜，这个朋友竟然落到了六等。他想想自己名利两空，想不通就上吊自杀了。他妻子也心情抑郁生病而死。

到了康熙某年，许某进考场参加考试，看到那个读书人站在号房里。顿时神智错乱，自己解开考具上的线，一根一根地接长，绑在脖子上，身体悬在号房门上。脖子上只有一根线，两只脚已经离地一尺高，舌头也随着吐出。

号房里的军兵急忙报告监考官，当时的监考官总宪傅公下令军兵赶紧解救。许某被解救下来后，心识发狂，口里传出鬼的声音，详细讲述过去收钱耽误别人大事的经过。等到开门，他快速回到自己的住房。不久，就在住房里吊死了。(《安士全书》)

现在这一类的事特别多，比如家长为了子女上名牌高校或者找一份好工作，或者为了升官发财，都是用钱通路，给相关的人送不少好处费、通情费、中介费。结果这些人收费之后，不放在心上，或者谁送的多就给谁优先办，送的少就放在脑后。本来收贿就是恶业，收贿后占为己有更是大损福德，将来决定恶报难逃。

嘉兴有个老女人，儿子做捕螃蟹的行业。常常用草绳绑螃蟹卖，换来柴草给母亲用。有一天，老女人生病了，用草绳塞进肚子，塞完后又一节一节地抽出。抽出

来，又塞进去，又抽出。这样把肠子和肺中的血污一一从口里牵出。她说："我接受儿子造业的钱，所以得到这样的报应。"稍微停下来不这样做，就觉得难受。过了几天就死了。(《安士全书》)

所以因果报应丝毫不爽。吃下去的不干净钱就要一节一节地抽出。在天理昭然的世间，毕竟没有能占便宜的事。造任何不顺天理的事，都需要加倍地受报偿还。

清朝康熙某年，苏郡发大水。某村有个孕妇，因为丈夫卧病在床，没有东西吃，就抱着三岁的孩子进城借米。借到四斗米回家，走到中途遇上下雨，离家还有一里路，实在背不动了。这时看到有户人家门口有个小孩，就把米寄放在他那里，约好放好孩子后再来取米。

那个小孩跟他母亲商量，偷偷把米藏起来。女人因为找不到米，害怕丈夫责骂，就不敢回家。当时她很饿，就吊死在屋子边上。她丈夫正生重病，又失去依靠，也很快死了。

第二年六月，藏米的这一家搬到郡城养育巷住。有一天，忽然听到有鬼的声音在说："我在某处告了你，而且上告雷部，得到批准。"没到三天，空中雷电交加，把这对母子提到庭院中打死了。当时女人的尸体中还抱着孩子。(《安士全书》)

所以人造恶瞒得过一时耳目，却瞒不过天地神灵、

诸佛菩萨，也根本逃脱不了因果报应。

清朝康熙元年，有个昆山知县李开先，长得相貌丑陋，喜欢用酷刑，因此外号叫做“李蓝面”。每当遇到征收钱粮时，一定用很重的板子打人。往往把人打死，鲜血溅满殿堂。

李蓝面罢官后住在苏州。三、四年里，全家都死光了，只剩下一个女儿，也和下人私通走了。留下他贫困孤独，难以度日，只能自己上灶做饭。有一天，他用口吹火，身体往前跌进了灶门，整个头部被烧烂死去。(《安士全书》)

大家看到这些因果事例后，就应当引以为戒。要晓得，从自己内心发出的每一个念头、从口里说出的每一句话、用身体做出的每一个行为，都存在因果。所以平时要守护好身、口、意，尽量不做坏事、不说坏话、不起坏心，来舍掉苦因；尽量做好事、说好话、发好心，来摄取乐因。只有这样在身、口、意上止恶行善，才能离苦得乐。

乙二、分劝分八：一、劝少年；二、劝官员；三、劝富人；四、劝强者；五、劝老人；六、劝老僧；七、劝名僧；八、劝世人。

丙一、劝少年

青春妙龄诸男女，心中不念吾当死，
死敌犹如空霹雳，悲哉不知何日临。

年轻的男女处在青春时期，因为身体好、精力旺盛，根本意识不到自己会很快死去，满心想的是怎么享受人生，怎么功成名就，对以后的人生充满了美丽幻想，恨不得人世间的快乐美好都要饱尝一顿，否则就是枉来人世一遭。正当他们对未来满怀憧憬时，飞蛾扑火般地追求五欲时，嘻嘻哈哈无忧无虑地快乐生活时，不知道死神什么时候会像空中霹雳一样瞬间降临在他身上。可怜的少年们，脆弱的人生梦想很快就会被无常击得粉碎。

死亡能夺走三界一切众生的命根，因此称为“死主怨敌”。“霹雳”有两点涵义：一、霹雳来的非常突然，在人未曾预料到时，突然从空中响起恐怖响声；二、霹雳来势迅猛，瞬间就降临在人身上，无法逃避。比如在汶川地震来临时，一座教学楼中的几百名学生顷刻间命归黄泉，死的都是花季少年。在非典等流行期间，多少风华正茂的青年突然间染病死去。又有多少少年在街上被车撞死、在游泳时被水淹死，又有多少在童年时一命呜呼。

这些年轻人心里都怀有人生的梦想，在没有实现时

就匆匆离世。临死时面色白蜡，在枕头上闭着眼睛，胸口只剩下悠悠的余气。心里还想着我将来要读大学、要做政治名人、各界明星等等。有的青年弥留之际还想着自己爱恋的对象。但小鬼已经拿着招魂牌、提着铁索赶来，也只能无可奈何地被小鬼牵去。

有一个韩国故事讲到：一位退界先生的长子，21岁时就去世了，留下年轻的媳妇孤身一人。那天夜晚，夜深人静，退界先生在家宅里转了一圈，听到从儿媳房间里传出说话的声音。一瞬间，退界先生的心像冻结了一样，他控制不住，就向儿媳房间去看。

年轻的媳妇摆了一桌酒席，正跟一个稻草人面对面坐着。那个稻草人扎成她丈夫的形象。儿媳妇给稻草人面前的杯子倒满酒后，开始说起话来："夫君！喝一杯吧！"然后对着模型，之后就开始哭起来。可怜的人哭了一整夜没有睡觉。月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。无常的世间哪有天长地久呢？

我们年轻身心有活力时，从不会想到"自己会死"，这样被不死的常执所骗，一颗心完全放在追求现世享乐上。本来有漏的世间生灭无常，短暂的人生就只是在不断被牵往刑场而已。这期间所谓的快乐，就像即将挨宰的羔羊在草地上嬉戏吃草，觉得快乐一样。实际上，死

亡随时会像空中霹雳一样降临。到时候就可怜了，心里毫无准备，从没想过要为死亡做准备。

人的心就这么短浅，不用说成佛度众生，也不用说解脱生死，连求来世善趣的心也没有，剩下来就只有图眼前快乐的心。所以宝贵的人身都消耗在追求五欲上，所作的全是苦因。

高丽朝末期有位那翁和尚，他这样说："岁月逐人，衰老，将要死去。期间，一次又一次地哈哈呵呵说我很快乐，也一次又一次地伤心痛苦、哀嚎过。有一天，成为土中的白骨，千年万年，只有后悔逝去的日子。"

丙二、劝官员

手握权柄高官辈，心傲如旗高高扬，
陌地狭长中阴路，无伴漂泊心定忧。

高官们手握权力时，傲慢得像高高飘扬的旗帜。他们想不到自己以后堕落是何等境遇。其实人生只是几十年时间，很快就到了死亡终点。如果这一生造了很多恶业，在中阴路上独自漂泊时，一定忧愁万分。

"陌地狭长中阴路"是讲人死后要走的中阴路有三个特征：一是感觉到了非常陌生的地方；二是感觉道路非常狭窄，是一种左右上下都不宽广、特别容易阻塞的

小路；三是感觉道路特别漫长，一直看不到边际。如果人在生时造过很多恶业，又没修过布施、持戒、禅定等福德，走在这样的中阴路上，就会由恶业力现起各种恐怖光芒、响声，而且随业风飘荡时，到处找不到生处，内心忧愁万分。后来见到有适合自己心意的境界时，一念无明往那里奔去，就堕入了恶趣深渊。所以达官贵人在生时傲慢的结果是把自己推入痛苦深渊。

下面看几个例子：

明朝苏州居士刘玉受，做贵州房考官。有一次路经湖广，梦到一个长面伟人说："我是宋朝的将军曹翰。前生在唐朝经商，偶遇一寺，见法师讲经，发心供一堂斋，随后听了半天经。以此善业，以后每一世都做小官，到宋朝时做到偏将军，就是曹翰。当时攻打江州，久攻不下，一怒之下，下令屠城。结果攻破江州后，全城的人都被屠杀。以此杀业，我累世做猪偿还。往年在您佃户家做猪，蒙您怜悯，救我一命。现在您停船之处就是我即将挨宰之地，明天第一个挨宰的就是我。有缘相遇，求您救护我。"

刘玉受惊醒过来，再看停船处果然是一处屠场。顷刻间，抬出一头猪，呼声动地。刘玉受就用钱赎猪，放在阊门放生堂里。别人叫"曹翰"时，它就应声答应。当时有上万人目击此事。

又有南朝颜竣，担任吏部尚书，权力很大。有一天，他父亲颜延之中午之前到他那里，只见宾官满门，很多人都在等候。颜竣还躺在床上不起来。他父亲生气地说：“恭敬节俭是福的基础，骄横傲慢是祸的开端。何况你出于粪土之中，而升云霞之上！这样放肆，岂能长久？”后来颜竣果然因事犯罪，被皇帝赐死。(《做人的榜样》)

宋朝宰相蔡京生活奢侈，无心效忠国家。他用人奶喂猪、芝麻喂鹅鸭、绿豆喂牛羊，自己用珍珠八宝汤做食物，其他方面可想而知。他的幕僚翟谦也学他一样享受。宴会中有客人说鸭舌汤味美补人，翟谦稍微示意，很快就端上五百碗汤。这偶尔的一句话竟伤害了三千条性命。后来蔡京被贬流放。翟谦也被没收家产，做了乞丐，后来饿死。(《做人的榜样》)

所以在人间做帝王将相，只是一时春风得意。如果在位时造了严重恶业，死时就非常悲惨，死后还要堕入恶趣，辗转无尽地受苦。不但是人间的高官，连被四天下众生尊敬供养的天王，也一样在福力穷尽时，沦为别人家中的奴仆！所以世间再高的地位，也只是一期福业的显现，等到福业穷尽，就又随恶业堕入极下贱、黑暗的地方！

下面再看两个例子：

明朝王孟夙居士，拜莲池大师为师。后来做了高苑

县官。做官时每天拜观音菩萨，诵《阿弥陀经》。每次发生大旱时，他就在露天里祈雨，果然天降大雨。遇到饥荒之年，尽力为灾民请求救济。有时遇到有冤枉已经定案的，就一定焚香告天，愿为冤案昭雪，上级也能谅解而听从他。晚年他阅藏、修念佛三昧。有一天半夜，结跏趺坐安然坐化。

明朝丁剑虹居士，在莲池大师前受三皈依。他考中进士后，做了泉州推官。后来又调到衢州做行政长官。所到之处，都以佛法劝化他人。

当时有依法要用杖打的，就听许他用米来赎。这些米送给监狱的囚犯吃。遇到夏天，就修理监狱房屋，给囚犯喝香薷和发扇子。冬天又送辣椒和生姜。有囚犯生病了，就选医生给他看病。每人都发一串念珠，教他念佛。

顺治二年冬天，他病情加重。十一月初，写疏文启白阿弥陀佛，求生佛的净土，每天焚一次疏文。到了第十天，饮食正常，脸上有红光。凡是来看望他的亲友，都劝导他们修持净业，然后侧着身靠着枕头安详往生。（《居士传》）

有句话说得好："凡是行善，都因为义务心重、权利心轻；凡是造恶，不过权利心重，无义务心。"像上面两位好官都是义务心重。在掌握权力时，只认为权力

要为人民尽心尽力地办事，所以觉得自己有很多义务要尽，这样在公门里行善积德，再求生净土，就都得到了安详往生。

丙三、劝富人

以财庄严众富翁，若营现世利散乱，
瞳仁黯然变青时，心虽恋财无能住。

“以财庄严”，就是用财富庄严自己。拿今天的情况来说，身上穿的是名牌时装，口里吃的是山珍海味，出门坐的是奔驰宝马，家里住的是豪华别墅，这样显得风光体面，就是“以财庄严”。

这一颂教诫说：以财庄严的富翁们，如果因为经营现世利益而特别散乱，那临终瞳仁变青失去光泽时，虽然心里还耽著财富不肯离开，却没有一刹那安住的自由。

曾经在韩国大田有个很富有的老太太。她把钱满满登登地装满一屋，一万元的纸券有五千万，五千元的纸券有三千万，一千元的纸券有一千万，五百、一百、五十、十等的铜钱堆得非常多。这些积累下的钱全是造币公司印出来的新钱。有人问她：“你为什么在房间里堆满钱呢？”她说：“把花花的钱堆得满满的，看着很有意思。”

想一想，这位老太太到临终瞳仁迅速变青的一瞬间，虽然心里很耽著这满满一屋的钱，却没有自在再安住一个刹那。这一张张钱是她一生的成果，花费了一生大量的精力。最后两眼一闭，只落得两手空空而去，一生的心血都付之东流。像这样把一生精力都消耗在追求虚假的财富上，最终一根针都带不走，不是很失败的一生吗？

大家要认真考虑：为了活得体面风光，赚很多钱、掌握权力，这是很好的生活之路吗？其实，钞票、名誉、权势是像水面上虚幻的泡沫一样，我们却产生错觉，执著不舍，对于自心万德庄严的佛性却藐视不顾。这样迷失本性，过着内心被钱财操纵的生活是很可悲的，最后甚至连从钱的旁边走开，过自由、放松的生活，也成了非常困难的事。所以，在这里要生起警觉，千万不要被外在的假相欺骗，不要被物质欺骗。

下面再讲一个正面的例子：

清朝有个善女人叫陆安人。她到阿育王塔礼拜佛舍利，见到舍利放光。从此行善特别努力，曾经出三万两造佛像、修寺院、做很多功德，尤其精勤地放生，每年出千金也不吝惜。

有人讥笑她，她说："财富是不坚实的法，做善法的殊胜因缘才真正难得，能仗着这份功德和四恩三有早

证无上菩提，我的心愿已足，哪里还留恋财富呢？”

到 34 岁时她生了很重的病，医药无效，就发誓放生一千万，在师林寺建水陆大斋作为往生资粮。这样过了半年，病就自动好了。

40 岁生日，又在师林寺供佛斋僧。亲友们来祝寿，她就用自己印的《法华经》、《华严经》等经典回赠。

这年秋天，她梦到一个地方，有水流，开着很多花，不是凡俗境界。她站在一座桥上，闻到扑鼻的奇香，心想：这大概是净土七宝池吧！怎么没见到佛呢？这么一想，很快就出现佛的金容，遍满虚空。她生起大欢喜心，正顶礼佛时。突然间醒了。

后来她临终时，叫人请一尊佛像供在床榻上方，目视佛像，默观了一昼夜。第二天早上，急忙叫大家扶她起来，说：“大和尚已经来了，我要去西方！”叫大家一起念佛。她拈香向佛恭敬供养。旁人问：“大和尚在哪里？”她说：“就坐在这张小桌上。(就是床边供的这尊阿弥陀佛像。)”这样就朝西方结跏趺坐，结印而逝。

这位善女人做到了“心不为财富转，而能转财富”。“心为财富转”，就是把财富当做实有的法，心像猎犬捕捉猎物一样，一直逐取财富，被财富牵着走。这样就是迷失本性，被财富转了。“心能转财富”，就是知道财富是幻化，不执为实有。这样不迷失自心，就不妨在幻

化界里，把幻化的财富转成无量无边的功德。结果把贪求一己的心转成供养三宝、普施无量众生的心，就使得一点一滴都转成无穷的福德，转成无上菩提的资粮。陆安人就是这样以供养三宝、大量放生的大福德力为辅助，使自己顺利往生净土。

丙四、劝强者

自诩英勇无畏者，希图久占自领地，
猛利勤作无义罪，驰走地狱心定颤。

自以为英勇、无所畏惧的英雄们，希图在自己的地盘上站稳脚跟，以这样的心态猛利地造作无意义的罪业，将来驰走在地狱中时，一定会内心颤栗！

英雄们想在自己领地中长久称王称霸，因此需要把一切敌人打败。在殊死搏斗中，为了显示“英雄本色”，常常大造罪业。这些英雄们死后在地狱的刀山火海里狂奔哭嚎时，还有大无畏的气概吗？绝对没有！这位英雄只会恐惧得浑身颤抖。所以做人不能没有畏惧，因果是需要畏惧的。不畏惧因果，大胆造恶，到恶报成熟时，就只有痛苦哀嚎了！

讲到这里，再给大家讲个故事。日本幕府时代，有个高官对当时的高僧白隐禅师非常崇敬。他的妻子爱执心很强，决定去亲近白隐禅师，来去掉不必要的爱执。

当时这位官员事务缠身，就让夫人自己去找禅师。夫人对禅师抱有很大期望。她很害怕在禅师面前失礼，心情非常紧张，颤抖着向禅师行礼后，就坐在座位上。

这时她听到了意想不到的话——“脱掉！”虽然她感到特别惶恐，但眼前是当代最高的大禅师，他的话无法拒绝，就只好把一件外套脱下。禅师又说：“继续脱掉！”她再次脱掉一件。

禅师又提出重复的要求——“脱掉！”这时候夫人忍不住说话了：“因为你是禅师，我才忍受屈辱脱掉衣服。你还叫我脱，你这不像话的出家人！”说后穿起衣服就回到家里，对丈夫申述：“这样的和尚居然是大禅师。他不是大禅师，他是色鬼。请你不要再跟随这样的人。”

她丈夫没表态，从始至终平静地听她讲述，然后拍掌大笑说：“夫人，你给我脸上抹粪了！你在大禅师面前太紧张，因为高官夫人这样的身份，你活得很沉重。所以怜悯你，让你脱掉那样的执著！”

讲到这里，大家就要反观自己：我的人生是不是活得很沉重呢？是不是套上了名誉、地位、财富、权势等等的外套呢？如果是这样，就请你“脱掉”、“再脱掉”，这样才能把宝贵的人身完全用于修法，以成就无上大道。

总之，如果没有想到自己的身体很快就会破灭，就不会为死亡、为死后的来世做准备，这样整个心都扑在追求现世的利益上，从早到晚考虑的都是这一生的利益，不会为来世积资净障，这样一生都耗在求现世的利益上。如果能常常想到人命无常，死亡很快就到来，就会舍离谋求现世利益，停止为了追求现世法而引生的无穷无尽的妄想、贪欲、傲慢、放逸等等。

所以无常想非常重要。只有常想到死亡很快就会到来，才会主动去忆念轮回的苦、死后堕恶趣的苦，才会开始为后世担忧，才会开始为后世、为解脱、为成佛尽可能地修持善法。没有这一点，人内心的欲望、狂想像烈火一样炽燃，日夜在为自己奔向地狱加油，等于加速度奔向地狱！

丙五、劝老人

四大身衰老朽翁，犹计久活勤营作，
岂汝已与阎罗军，达成友好协议耶？

身体四大衰败的老人，头发白了、牙齿掉了、背也驼了，拄着拐杖一步一摇地走、说起话来吞吞吐吐，像这些老人心里还在以能活很多年的预期打算，做很多现世的法。难道你们已经跟阎罗王的军队达成了协议，在这些年里不来招你吗？

实际上，柱子已经歪歪斜斜，横梁都腐朽了，房子还能支撑几天呢？决定会很快倒塌。这样很快就要死掉，还在对现世法做五年、十年的计划，想在这段时间里怎么赚钱给儿女成家，怎么给他带孩子，这只是给儿孙做牛马，不知道为生死的事着急。

人老了，应该想到现在已经是风烛残年，很快就要告别人世，剩下的一点时间，要赶紧勤修净土，准备好往生资粮。不然很快大限到来，子孙、财富、名声等世间法对你做不到任何利益，自己又没有把心系念在阿弥陀佛上，这时就手忙脚乱，又随业轮回生死了。这一世就又错过了解脱良机。

古代有个张祖留居士，天天忙世间事务。虽然他肯信佛，但下不了决心。有一天，有个僧人来看他，劝他生死事大、赶紧念佛。他说："我还有三件大事没有了结"。僧人问："这话怎么讲？"他说："我父母的百年大事还没办，儿子、女儿的婚事还没办。"僧人离开不久，张祖留就忽然去世了。僧人来吊念时，作了一首诗说："吾友名为张祖留，劝伊念佛说三头；可怪阎公无分晓，三头未了便来勾。"所以无常迅速，一定要抓紧时间。不能说：我儿女的债还没了，等我了了再来修。鬼差随时会把你提走的，到时候不可能对鬼差说：我儿女的债还没了，等我了结了再跟你走。

老人们要知道自己在世的时间不多。今天晚上上床，不知道明天早晨还能不能起来。趁着一口气还在，要赶紧办好往生的大事。如果还在按自己能活很长的时间这样的心理预期做打算，还在忙于世间事务，不为往生的事着急，一旦错过这次机会，就又要千生万劫轮转了。

老人们更要常常想到无常，每天要把死字贴在自己额头上，时时提高警惕。要想到：说不定今天就会死，所以今天一定要为死做准备。早上一醒来，就要想：恐怕今天是最后一天了，赶紧修净业！到中午吃饭时，又要想：说不定这是今生最后一次午饭！我要尽量想佛、念佛，把握这最后一次机会，力求往生。到了黄昏，又要想：说不定活不过今天夜晚，我要尽量想佛、念佛，求佛接引我生西方。到夜晚，又要想：恐怕这一觉睡去，就再也起不来了。我要尽自己最大的努力想佛、念佛。第二天起床，又要想：说不定这是最后一天，我要尽一切努力想佛、念佛，求生极乐世界。像这样，常常做临终想，心就会转过来放在阿弥陀佛上，放在求往生上，也就不再耽著在世间法上了。按这样做，就能在今生命终时，往生阿弥陀佛的极乐世界而永超苦海。

下面讲几个榜样的事迹：

清朝有个姓蒋的女人，40 岁时丈夫去世。等安葬

完丈夫后，她向儿子哭着说:“无常到来时，谁也代替不了。如果今天我也死了，你们也奈何不得。以后我只持斋念佛，不再管闲事了。”儿子顺从她的命令，在住宅边上盖了一间茅屋给她住。从此蒋氏就闭门念佛，经过了五年。

顺治十七年五月二十号，蒋氏忽然对孩子说:“你可以给我买木头做木龛，我在二十三号午时去极乐世界。”说完就跟邻居告别。到这一天，她在念佛声中安详往生。不但是往生，而且念佛不久就从身体中出火把身体烧掉了。

民国广东新会的居士欧阳柱，他跟杨仁山学佛，皈心净土。在和别人谈起净土时，欢喜之情无以复加。在他看来，世出世间一切可喜可乐的事，没有能超过往生净土的。他的信愿至真至切，所以常能感动别人归向净土。

1932 年正月初，他生了点病。每天一心念佛，没有一句话谈论家里的事。有人问他家里怎么安排。他说:“一切有为法，如梦幻泡影。只有念佛生西是真实的事，世间事一切不管了!”到十五号就往生了。

他临走时非常安详，毫无痛苦。只是微微动着脸唇，默持佛号。直到断气时，脸唇才不动。第二天换衣服，四肢柔软。第三天大殓，脸上有光泽。到了第七天，他

常做净土功课的楼上，忽然有白烟像云一样香气浓郁，缭绕不散。当时家里并没有点香。家人走过棺材边时，能闻到浓烈的香气。以前他妻子问他：“你整天孜孜不倦地修净土，有什么能作证明？”他说：“来日我走后要放香给你闻。”他妻子以为是开玩笑，到这时果然应验了。

以上这两位老人都很有智慧，分得清轻重真假。世间的事只是暂时一刻的利益，死了就什么都用不上。往生的事才是长远利益，一旦成功就得到尽未来际无有穷尽的利益。所以人到晚年，应当为永久的利益努力。要想到世间法都是虚假的，就像泡沫一样，一瞬间就灭了，而往生西方得到的是永久不坏的安乐。所以一定要放下虚假、求取真实，放下世间万缘，一心一意地修净业求往生。

丙六、劝老僧

体衰具心老僧人，修持三学抛崖下，
观汝黑财养家眷，宛若后世定相逢。

这是讲老僧人身体衰败，但内在还有一颗心。既然有知苦知乐的心，为什么把修持戒定慧这么重大的事抛于悬崖下呢？看你拿着黑财养活自家的人，好像来世一定还会重逢。

我们人都在生死大河里漂，就像很多漂浮的草木被大水冲着往下漂，前面的顾不着后面的，后面的顾不到前面的，就像这样，各自随着业力毫无自主地漂流。这世上的人虽然暂时以业缘组成家庭，但各有自己的业，哪里能永远相守呢？这口气上不来，就你死你的、我走我的，各自被业力拉到六道生处里投生。有的升天、有的做人、有的堕恶趣……，再想见面就遥遥无期了！既然如此，现在何必贪著不舍，作生死业缘呢？

出家本是为了超出三界之家，因此要尽心尽力地修持戒定慧。出家既已辞亲离爱，哪能又入世俗的家呢？既已放下世间事业，哪能再经营世间法呢？不然出一家入一家，到哪一天能得解脱！老僧人忘记了出家的目的与所为，把修持三学的事抛在悬崖下，然后做形象的僧人，到处做做经忏佛事，得到黑财就用来养活亲属。这样忘失出家的本分就像无心的人一样。

总之，这都是因为不认识世间无常、苦、空而造成的。人的颠倒习气不下一番苦功很难扭转。没打好前行修心的基础，没有在观念和心态上转变，心确实处处都是颠倒错乱的。

下面讲一个公案：

有位僧人继祖中年出家，到宁波阿育王寺燃指供佛。又去高旻寺习禅。平时修苦行，饮食粗劣毫不介意。

可惜贪心没有除净，经常以经忏收入作为个人积蓄。他师父生前多次告诫过他。他把所得的积蓄拿给儿子买地、买房子。不到几年，家产仍一无所存，儿子媳妇先后死亡。他自己弄得疾病缠身，一度垂危。

后来他住茅蓬，因为多病，又发愿朝普陀山供僧结缘。又把所建的小庙卖掉，用这笔钱放瑜伽焰口。但他舍了之后又放不下，心绪起伏不定，病也时好时坏。有时平地跌倒，神志不清，甚至切齿怒骂。偶然流露出一两句，都是说的从前营谋失败因而抱怨别人的话。

他的神经错乱还只是小的业报。过不了几年，胸部生了一个突出的疮，痛苦而死。这还是眼前的业报，死后堕地狱的恶报就更加惨厉了。(《释门法戒录》)

丙七、劝名僧

声名赫赫诸长老，行为效仿俗官员，
似与威名阎罗敌，对战当能降伏彼。

佛教界名声显赫的长老们，被世间法弄得迷惑颠倒。其行为效仿世俗官员，为了求取到名利，彼此勾心斗角、你争我夺，就像世俗官员一样拉拢关系、打倒对方。或者为了求得名闻利养，乍现威仪、邪命说法，以种种方式宣扬自己。又有在掌握权力时，侵占三宝财物，大量挥霍信施。或者做种种提高自己知名度的事，想占

有更大的地盘、拥有更多的徒众等等。像这样，成千上万的徒众、各种名誉头衔、各类享受都聚集在这些长老身旁，全是世间八法。

这样的人好像跟阎罗王当场对战都能战胜一样。他是威振一方，阎罗王是威振三界，能不能战胜阎罗王呢？实际上做不到！

下面看三则事例：

清朝有一位长老，死后被青面鬼用铁叉刺入脖子，挑在肩膀上，送到一处像衙门的地方。

两边台阶下的人大多带着枷锁。上面坐的像是天官，很是森严。一个拿本子的人用笔判决说："某长老在寺院担任监院时，曾侵占十方常住财物，私送人情，拖去受罚。"鬼卒就用铁叉挑着他走了，不知去向。（《舍利瑞应集》。摘编自《释门法戒录》）

还有南北朝时，有位僧人死后在阎王殿里看到融觉寺的昙谟最法师。他在世时讲《华严经》和《涅槃经》，领众一千人。阎罗王呵斥他说："你在僧众前讲经，心中怀有人我，以骄慢凌驾他人，于比丘中是第一粗行。"说完叫人押付给主管者。随后来了十个穿青衣的人把他送进黑门。

南北朝有个白塔寺沙门道昶，在经管寺院财物时，任意侵占使用。有一天大白天，忽然有几个冥府官员走

进他的房间，把他拖在地上，要砍掉他的脑袋。他惊恐万分，大叫饶命。官员狠狠地警告说："把你屋里所有的财物全部归还寺院，可以饶你的性命。"他叩头发誓说："一定照办！"说完马上敲钟，集合大众，施舍自己全部财物，建造佛像和供斋。

冥府官员三天后果然来了，见到他只剩一衲一钵，没说什么就走了。从此他勉励修持，终于成为高僧。(《梁高僧传》。摘编自《释门法戒录》)

丙八、劝世人

今时大地凡愚众，无余舍弃诸善法，
好似地狱全毁坏，不然决定皆疯狂。

今时大地上的众生将五戒十善全部抛弃，好似八大地狱、无数小地狱一夜间全部已毁坏一样。在人们的观念里，似乎没有地狱这回事。所以感觉非常自由，可以无忧无虑地任意而行。

但是杀、盗、淫、妄、不孝父母、不敬三宝等的大恶业，每一样都是堕八寒、八热、近边、孤独等地狱的因。如果这所有的地狱都已经毁坏，可以任你造恶而不下地狱遭受惩罚。实际上，在 21 世纪的今天，地狱仍然存在，因果律仍然存在。如果是这样，还每天无所畏惧地造地狱业，往自己八识田里安置地狱种子，最后让

自己身陷在地狱中无有了期，这不是疯狂者的行为吗？

《居士传》里记载：明朝居士徐成民 18 岁时，梦到天帝召他到忉利天。天帝为他指示宿世因缘，让他掌管第五殿阎罗王的事务一百天。

从此，他每夜坐在堂中作呼叱声，就像官府断案那样。他父亲听到声音，起来察看。只见有个王朝南而坐，旁边站着一列判官、狱卒，面目狰狞。仔细一看，朝南坐的王正是他儿子徐成民。第二天天亮，询问原因。徐成民如实回答。这样就让他搬到庙里去住。

他兄弟和远近的好事者拿着纸笔，偷偷伏在墙后，记下他判案的语言，得到九十多条。当时判决精严，造什么业就判什么罪，所以见到的人都汗毛竖立。

徐成民说：冥府里的罪人，合计四天下，动不动一天就有上万人，除交付给有司分别处理的，每晚我亲审的有上千人。牢狱有十八种，刑罚分一万条。受各种各样的刑罚，按本人造什么罪，就受什么刑罚。这刑罚比人间多得多啊！正受刑罚时，叫号之声充满耳中，眼前见到的都是凄惨景象。诸佛菩萨、历代祖师时时来救拔，但如果宿世没有善根，即使当面开示，也麻木不知……

所以要常想到因果报应，想到堕地狱要受怎样的痛苦。想一想，每天不间断地遭受三百根尖锐长矛同时刺身的大苦，能不能忍受？如果不能忍受，就不能再疯狂

造地狱业了！不然业力成熟时，阎王、狱卒没有情面可讲，自己只有泪流满面地领受果报，连诸佛菩萨也难以救度。所以，如果造恶的话，今天还是人的身体，明天就会成为地狱中燃烧的干柴，能不心惊胆战吗？

乙三、结劝分四：一、劝此生勤善；二、劝奉行师教；三、劝速度生死；四、劝坚持三学。

丙一、劝此生勤善

善缘具足诸男女，心应冷静殷重思，
此生若不勤修善，未来遇法当极难。

“善缘具足”，是指今生得到了暇满人身，内有诚信佛法的善根，外又遇到了善知识等助缘。大家今生能够皈依三宝，发心学佛，都是具足善缘的人。所以要格外珍惜这次善缘，因为在自己身上已经出现了能够成办一切暂时、究竟利益的机会。自己心里有信佛的善根，外在又依止了善知识、学习佛法，这比世间造恶的人要好千万倍。能在五浊浓厚的时代，具足这样的善缘，实在不容易。所以要懂得珍惜。

怎么珍惜呢？就是要静下心来，认真考虑自己这一生怎么来度过。现在有了极好的修法机缘，如果还不精进修法，来世能不能再遇到这样殊胜的法？有没有这样的修法机缘？应当说是非常困难的！

有这样一则事例。明朝有位马邦良居士，他在考中进士之后，做了丹徒县的县令。后来又调到甘肃做官。因为父母的丧事回到故乡，住在慈山僧舍。每天拜阿弥陀佛求生西方。

有一次，他去苏州见座主王荆石，到一个寺院里拜佛。当他称佛名时，止不住地流泪。当时的举人黄钟和他朋友来看他，问他："你信佛念佛怎么这么真诚？"

马邦良说："人身难得，正法难遇，佛怎么能不信呢？念佛怎么不真诚呢？佛法利益人天，如果不是宿世种过善根，多数都会生起怀疑诽谤。一失人身，受苦无量。每每想起，痛彻心髓。"

两人说："你说人身难得，举目就是三人，再加左右这些人，不都是人吗？"

当时是夏季，马邦良扇子一挥，苍蝇到处飞动。马邦良问："是苍蝇多？还是人多？"两人怅然失意了很久。

马邦良说："以前我曾奉上帝的旨意，掌管第五殿阎罗王的事务。每天夜晚，坐在阎王殿上，簿子堆得像山一样高。亡者的三尸神讲述自己身口意造的业，据律断案，千百人中不失人身的才一两个。而且，阳间最重的刑不过一死，阴间受罪，痛极就死，死后复活，怎么造业就怎么受报，绝没有侥幸能轻一点或重一点。只有

信佛念佛往生极乐的人，不走冥府这条路。这样的话，佛可以不信吗？念佛可以不真诚吗？”两个人听了毛发耸立。(《居士传》)

按净土法门来说，我们今生遇到了净土法门，不但是遇到，还能生信发愿，这时就应当静下心来认真考虑：如果我现在不精进地修净土法，以求了脱生死，来世一失人身，还有这样的机会吗？恐怕只有无休无止受苦了。所以现在得人身时，要加倍努力，用最大的诚心来忆佛、念佛。

丙二、劝奉行师教

具德恩师心欢喜，赐予善教之利益，
奇珍摩尼亦难比，莫舍彼教当修习。

我们已经发起了今生勤修善法的心，想最有意义地用好这一生。那么，怎么来勤修善法呢？这要有方法。这个方法主要是具德恩师以欢喜心赐给你的善妙教言。这些教言就是指引你修行的明灯、能让你渡过生死苦海的慈航！

所以，善知识赐给你的教言一定要放在心上修。这些教言的价值超过了百万摩尼宝。摩尼宝是转轮王拥有的宝贝，非常难得，它能随人的意愿，降下衣食等种种资具；但你所得到的教言，如果能依教奉行，得到的是

无法用语言描述、用数字衡量的利益！它能使你解脱生死、证成大道、普度众生，世界上的奇珍异宝加在一起也比不上它的价值。这么稀有珍贵的教言，句句都是无价之宝，它教导你怎么成办善趣、怎么成办解脱、怎么成办佛果，确实是法海奇珍，远远胜过摩尼宝的价值。所以一定要重视教言，时时放在心上实修，千万不能舍弃！

如果得到了摩尼宝，你会百倍地珍惜它、爱护它，生怕它丢掉、摔碎、沾上灰尘，会放在最保险、最干净的地方，现在善知识赐予你的教言远远胜过摩尼宝，更应当珍藏在心里，时时奉持修习。

丙三、劝速度生死

今值三乘法船时，应速度越生死海，
到达解脱之彼岸，违此岂有更大罪！

现在值遇三乘法船的时候，就应当快速度越轮回苦海，到达解脱彼岸。这才是明智的做法。

度越生死苦海到达解脱彼岸，一定要借助法船，没有法船怎么能度过去呢？如果能自动度过去，那一切众生都应当久远劫前就已经解脱了！实际上茫茫苦海一直没有度过，就是没遇到解脱妙法。这世间无数的众生没有遇到出世间法，虽然想脱离苦海，却没有任何可能性。而我们现在已经遇到了三乘佛法，这些出世间法都有断

烦恼、度苦海的功能，所以在遇到三乘法船的现在，应当赶紧开动前进，以求今生超出苦海！为什么要赶紧开动呢？因为时间非常短暂、机会又非常难得，如果没有把握好这次机会及时修法，在还没到彼岸时就已经死去，那就又要轮回生死了！所以说："应速度越生死海。"

我们做世间法都是造轮回的业因，人天福报只是暂时性的，最终都会坏灭，所以不能迷在世间法上。要度过生死、修到解脱，才是得到真正的安乐。没有修到解脱之前，就算来世做到转轮王、做到天王，也都是沉溺生死。

对我们来说，今生只能有一个重点，要么把重点放在修世间法上，要么放在修出世间法上。这是不同的两个方向，不可能兼行。如果不走出世间的路，而一味耽著在世间法上，那就和解脱道背道而驰，这是最大的罪过。为什么是最大的罪过呢？因为已经遇到了解脱妙法，还不随顺解脱道修行，反而往生死轮回中走，这样一旦错过即生解脱的机会，就会使自己长劫陷溺在无边无际的生死苦海中，当然是最大的罪过！所以法王教诫我们：今生一定要努力勤修出世间法，修到解脱彼岸。

下面讲几个公案：

唐朝洛阳香山寺僧人鉴空，吴郡人，少小时贫苦，虽然勤学，记性很差。到壮年时诗也写得不好。常常在

吴楚两地间游走，已经四、五年了。虽然见过一些达官贵人，但给他的钱不多。自己钱一多就一定生病，只有花光了病才好。

元和初年，他到了钱塘一带。赶上当地闹灾荒，他就想到天竺寺求一口饭吃。当他走到孤山寺西边时，实在饿得不行，就在河边流着泪，发出几声悲吟。

不久，有位梵僧也在河边坐着，看着鉴空笑笑说："法师秀才！旅游的滋味足不足哇？"

鉴空说："旅游的滋味是已经足了，你称我为法师，这是何等错谬？"鉴空出家之前叫"君房"，梵僧称他为"法师秀才"，他觉得莫明其妙。

梵僧说："你想不起在同德寺讲《法华经》的事吗？"

鉴空说："我活了45年，一直在吴、楚两地盘桓，从没去过京口，哪有什么洛阳同德寺的说法呢？"

僧人说："你是被饥火所烧，记不起过去的事了。"说完就从袋子里取出一颗拳头那么大的枣子，对他说："这是我国的土产，吃了它，上智能知过去未来之事，下智只知前生之事。"

鉴空饿得不得了，赶紧吃下枣子，又捧着水喝下。忽然间打着哈欠，头枕着石头睡过去了。

顷刻间醒来，回忆起前世在同德寺讲经的事，就像刚发生在昨天一样。他想起前世更加伤心流泪。这一次

知道了前世，他问梵僧："当时的震和尚在哪里？"

梵僧说："他修行没有专精，所以今生还做四川的和尚。不过现在好了，断攀缘了。"

"那神上人在哪里呢？"

"他前世的愿没有满。"

"悟法师在哪里呢？"

"你记不起当时他在香山石像前戏发大愿吗？他说：'如果我不证无上菩提，将来一定做威武大将军。'昨天听说他已经做大将军了。当时我们五个云游僧只有我得到解脱，只有你成了挨饿受冻的人。"

鉴空哭着说："我这 40 多年，每天只能吃一顿饭，30 多年只能穿这一件破衣。这世俗的事，我要知道一下它的根源，为什么我的福报这么不足，一直都在挨饿受冻中度过呢？"

梵僧说："当初你坐在法座上广说邪见，让学空法的人生起各种不好的疑惑。而且你持戒有缺犯，因此现在还臭气未消。想想看：发出的声音很浑浊，回响却很清澈，有这样的道理吗？身体是驼背，影子就是弯的，因果报应历来如此，绝对没有错的。你前世是这么做的，今生就这么受报。"

当时这五个人都出家学道，四个人没有解脱。想一想：他们为什么没有得解脱呢？就是求解脱的心不真

切，并没有昼夜勤修出世法，所以都在世法里打转，有的放逸、有的造罪、有的对世间的功名富贵还有贪恋，这样一念轻忽，就又随业风飘落在生死中了。所以我们今生一定要度过生死苦海、到达解脱彼岸，这是唯一正确的目的。如果不这样做，就是自暴自弃，最后会落得像上面这四个人一样。

再讲讲宋朝欧阳修在颍州作知州时，曾遇到一个官妓，口中发出莲花香气。有个和尚知道宿命，说这个妓女前世是尼姑，30 年诵《法华经》，一念之差，今生沦落为妓女。欧阳修不太信，就问官妓："你读过《法华经》吗？"

官妓说："我都失身于此，哪里有闲暇诵经呢？"

这样就给她一本《法华经》，她读诵如流。给其他经却一点读不来。这才觉得和尚的话可信。

她 30 年诵《法华经》，可惜没有出离心，不知道求生西方。如果以这种功德回向西方，就可以上品往生，但她没有这样的心。所以死后恶习现前，竟沦落为妓女。

再看一个例子：

明朝程季清居士，新安人。后来迁居到湖州养老，曾经在天目山读书，拜高峰禅师灵塔，不觉痛哭流涕，刳臂肉供养，由此决志参究。当时参礼雪峤禅师，逼拶很久，渐渐有个入处。以后又拜见博山无异禅师，禅师

很器重他，临别时送了他五里路。

程季清每每想到末世参禅行人不明教理，就像没有引导陷在黑暗坑中毫不自觉，深可怜悯。于是建立讲社，以六年为学期，请十位法师依次登座，讲解大乘经典。又请自平法主到孤城丈室讲演《成唯识论》。程季清听完退下来深思，渐渐得了慈恩（窥基大师）的纲要。平常读《华严经》和《发菩提心论》，声泪俱下，自称为“十愿居士”。当地放生、度鬼、礼忏、诵经等各种法会都是由他发起倡导的。

后来他儿子死了。以后就闭门谢客，专修丈六佛身观。最开始模糊不清，渐渐能现出佛身的像，但色彩很暗。有一次正专心观想时，忽然空中有声音教导说：“你要想见金色佛身，须要首先对佛身作红色想。”他依教观想，果然见佛身光明照彻四方，屋里的东西都成了金色。

程季清虽然修习佛观，但喜欢看风水，到哪里都给丛林看地，禅观也就稍微生疏了。他又说：“我来世要做国王或天神来弘扬佛法，护持世间。”蕅益大师听到后呵斥他。后来他告诉大师：“近来我才信生西的要诀须是放得下娑婆。”蕅益大师说：“很好。”

顺治八年秋天，他肚子得病，画了西方佛像悬在屋了里，帮助自己观想，这样吉祥而逝。过了七天，他现梦给大女儿说：“我已经到吴门四十里外做了大丛林的

护法伽蓝神。”

他是世间的念头没有去干净，结果一念之差归于神道。他也说得好，生西的秘诀是要放得下娑婆，但他心里还对娑婆有爱恋，错过了即生解脱的良机。这也提醒我们，今生修任何善法功德，绝不能求来世人天福报，而要及时回向往生。

丙四、劝坚持三学

道之三学圣教图，坚固心上巧摹绘，
任凭举世赞与毁，关要无误乐至乐。

“道之三学”指解脱道的核心——戒定慧三无漏学，属于证法。“圣教”指三藏十二部，属于教法。“图”表示教法，说的是指示戒定慧修行正轨的图画。也就是对于戒定慧三学怎么修行，教法用文字做出了指示，相当于画好了修持戒定慧途径的图画。

那么，怎么修行呢？就是“坚固心上巧摹绘”这一句。“坚固心”是修持戒定慧的所依，指真实厌舍生死、希求解脱的心不会被各种违缘——希求现世和后世善趣圆满等的心态间断退失，而且具有顺缘——深信因果、皈依三宝等等，并且已经到达坚固不变的程度。这样的心就好比是坚固的墙壁没有裂开，可以在上面遵照圣教指示，画出戒定慧三学的图画。

再看“巧摹绘”。“摹”就是照着样子描画，内义是依教法抉择而断定之后，就按所断定的法义在自心上仿照而修。比如：戒学要求哪种身口意的行为要遮止、哪种要行持，就在自己心上实际去遮止、去行持；慧学要求如何观无常、如何观苦、如何观空、如何观心，也在自己心上依照教法而观行。“绘”是更进一层，由这样遵照教法修习，就在自己心上实际绘出了戒定慧的功德图案。不但要做到“摹”和“绘”，还要做到“巧”。“巧”就是不但在自己身上如是修行，而且善巧地以利他大悲愿力摄持，又具有上师所赐予的能迅速成就的殊胜教授要诀，随此一心专注地精进勤修，就叫做“巧”。

佛已经到达了解脱彼岸，完全知道怎么走才能得解脱，这样就把解脱道的走法写成教法，就好像画好了一张指路的地图，教给我们修道的方法。教法和证法的关系：文字的教法是给我们指示怎么修解脱道；我们在希求解脱的坚固心上，按照教法指示，修出戒、定、慧的功德，即是成就证法。如果能这样行持，任凭全世界的人如何赞叹你或诽谤你，都无所谓，因为自己所走的解脱道在关要上没有错误，走下去就一定从安乐进入安乐。所谓“乐至乐”，就是乃至虚空界尽之间，直到成佛永远利生之间，趣入了永不退转解脱正道的无漏安乐，到究竟时趣入不可思议无有穷尽的法身大乐。

甲三、愿众往生成佛

愿闻此歌诸有情，趣入行持十善道，

后置极乐净土中，自在得佛三身地。

这是法王上师对听闻道歌的有情作祈愿回向。

祈愿有三点内容：第一点、“趣入行持十善道”：不只是口头上说说，而是已经真正趣入了行持十善业道。也就是真正在开始遵照十善业道认真行持，身体不杀、不盗、不淫，口里不说妄语、恶口、两舌、绮语，心里远离贪、嗔、邪见。第二点、“后置极乐净土中”：“后”就是在已经趣入十善业道之后，再安置在圆满摄集二百一十亿刹土精华的极乐净土当中。由此就在短暂一生中超出了无边生死苦海，登入不退转地，从此在弥陀愿海神力的住持下，毕竟成就大乘无量道果功德。第三点、“自在得佛三身地”：就是往生后以佛法身智慧所流现的不可思议神力加持，能自在无碍地获得三身不二的究竟佛地。“自在”是指无有障难，迅速、任运地到达佛地。

今天大家能听到法王这首道歌，也一定得到法王护念。这样自己就应该遵照法王所指示的正道来走。第一是今生要真正趣入修行十善业道，趋入就是已经在开始实行，平时毫不松懈地守护身口意，下至起心动念都止

恶行善，这就是“趣入”的意思。

有了这个基础，就要希求这一生得到解脱。怎么得到解脱呢？就是要真正厌离这个娑婆世界，希求往生阿弥陀佛的净土——极乐世界。要有今生命终决定只去极乐世界的心，这样心心念念放在阿弥陀佛上，一切功德回向在往生西方上，临终就能得佛接引，彻底超出轮回。

而且，为了能在往生后迅速证入三身佛地，今生要努力随发普贤广大行愿，随分随力地发菩提心、学般若法，这样发愿广大，福慧资粮积得深厚，生到西方后就能快速成就佛果。

如果用三士道来配，一是要趋入下士道，修持十善业道；二是要有厌离娑婆、欣求极乐的出离心；三是随分随力地发起为普度法界众生而求生净土、圆成佛道的菩提心，以这样的大愿摄持，修集往生正因，力求和弥陀愿海相应，就在这一生的命终直接往生西方极乐世界，从此进修大乘佛法，证到三身不二的佛果，普度无量众生，这就是圆成佛道之路。所以，总的祈愿就是如此。

胜生木蛇年，四月廿九日落之时，阿旺洛珠聪美述。

愿增善妙！